Grade VIII

TEACHER'S HANDBOOK FOR

HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

July 2019
ISBN : 978-93-85943-94-2

Patron

Sh. Manish Sisodia,
Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Sandeep Kumar, Secretary (Education), Delhi
Mr. Binay Bhushan, Director (Education), Delhi
Dr. Sunita S. Kaushik, Director, SCERT, Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi

Administrative Support

Dr. Rajesh Kumar, Chairperson (Happiness Curriculum Committee)
Ms. Renu Choudhury, OSD (Happiness)
Ms. Geeta Gautam, Lecturer-Maths, SKV, Sultanpur, Delhi

Publication Officer
Dr. Mukesh Yadav,
Publication Officer, SCERT, Delhi

Publication Team
Mr. Navin Kumar, Ms. Radha,
Mr. Jai Bhagwan

Published by : State Council of Educational Research and Training, Delhi.

Printed by : M/s Arihant Offset, New Delhi.

लेखक मंडल

शिक्षा मंत्रालय

मनीष सिसोदिया, माननीय उपमुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली

डॉ. राजेश कुमार, अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति, प्राचार्य, DIET, दरियागंज

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, प्राचार्य, DIET, दिलशाद गार्डन

डॉ. श्याम सुंदर, वरिष्ठ प्रवक्ता, DIET, दरियागंज

डॉ. संदीप कुमार, प्रवक्ता, DIET, दरियागंज

ऋचा, सी.एम.आई.ई. फेलो, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

स्वाति चौरसिया, सी.एम.आई.ई. फेलो, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

सेल फॉर ह्यूमन वैल्यू एंड ट्रांसफॉर्मेटिव लर्निंग (CHVTL), SCERT, दिल्ली

जंग बहादुर सिंह, अध्यक्ष (CHVTL)

संजीव चोपड़ा, सदस्य

श्रवण कुमार शुक्ल, सदस्य

अंकित पोगुला, सदस्य

स्वाति खन्ना, सदस्य

निविता काकरिया, सदस्य

संजना चोपड़ा, सदस्य

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

राखी शर्मा, ई.वी.जी.सी., राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय, नंबर–1 अवंतिका ,रोहिणी ,दिल्ली

डॉ. अमिता गर्ग, ई.वी.जी.सी., राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक सह–शिक्षा विद्यालय, रामपुरा , दिल्ली

उपासना खत्री, ई.वी.जी.सी., रामानुजन सर्वोदय कन्या विद्यालय, महरौली, नई दिल्ली

प्रियंका डबास, सहायक अध्यापिका, सर्वोदय कन्या विद्यालय, प्रह्लादपुर, दिल्ली

अमित कुमार, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, नंबर–2, पालम एनक्लेव, दिल्ली

शिक्षा निदेशालय, हैप्पीनेस मेंटॉर शिक्षक

सुमन रावत, प्रवक्ता–इतिहास, बचन प्रसाद सर्वोदय कन्या विद्यालय, देवली, दिल्ली
डॉ. कर्मवीर सिंह, प्रवक्ता–राजनीति विज्ञान, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, रानी खेड़ा, दिल्ली
आशा रानी, प्रवक्ता–इतिहास, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक कन्या विद्यालय, छतरपुर, दिल्ली
नीरू पुरी, प्रवक्ता–राजनीति विज्ञान, राजकीय सह–शक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, साइट 2, सेक्टर–6, द्वारका, दिल्ली
अनिल कुमार सिंह, प्रवक्ता–हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय, नं.–1, झील खुरंजा, दिल्ली
विपुल कुमार वर्मा, टी.जी.टी.–ड्रॉइंग, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, न्यू अशोक नगर, दिल्ली
डॉ. गीता मिश्रा, टी.जी.टी.– अंग्रेजी, राजकीय सह–शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, त्रिनगर, दिल्ली
डॉ. रामप्रकाश वर्मा, टी.जी.टी.– हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय, एच. ब्लाक, अशोक विहार फेज़–1, दिल्ली
नेहा शर्मा, टी.जी.टी.– ड्रॉइंग, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर–6, रोहिणी,दिल्ली
सुमेर सिंह, टी.जी.टी.– अंग्रेज़ी, राजकीय सह–शिक्षा सर्वोदय विद्यालय, दिचाऊँ कलाँ, दिल्ली
मनोज कुमार मंगला, टी.जी.टी.–सामाजिक विज्ञान, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, विजय पार्क, दिल्ली
सुप्रिया, टी.जी.टी.– गणित, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर–6, रोहिणी, दिल्ली
प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.– विज्ञान, सर्वोदय विद्यालय एच–ब्लॉक, सावदा, दिल्ली
मंजीत राणा, टी.जी.टी.– अंग्रेज़ी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, मुबारकपुर डबास, दिल्ली
प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.– पंजाबी, सर्वोदय विद्यालय, पूर्वी पंजाबी बाग़, दिल्ली
अविनाश कुमार झा, टी.जी.टी.– अंग्रेज़ी, सर्वोदय विद्यालय, के–2 ब्लॉक, मंगोलपुरी, दिल्ली

संस्थाएँ / गैर सरकारी संगठन एवं व्यक्ति

विक्रम भट, सलाहकार, उपमुख्यमंत्री, दिल्ली
मुग्धा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु
अमित शर्मा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु
मृदु महाजन पोगुला, अभिभावक विद्यालय, रायपुर
डॉ. सौम्या अरोड़ा, बाल मनोवैज्ञानिक एवं माइंडफुलनेस विशेषज्ञ, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
इशिता गुप्ता, क्लीनिकल साइक्लोजिस्ट एवं आर्ट थैरेपिस्ट, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
आकांक्षा कुकरेजा, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
डॉ. सुनंदा ग्रोवर, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली
मिशू दुआ, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली
ऋचा शिवांगी गुप्ता, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली
वेदांत जैन, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली
अंकिता बर्नार्ड, इंटेलीजेली, गुरुग्राम

उप मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

मेरी राय में शिक्षा के दो ही मकसद हैं– आदमी पढ़–लिखकर ख़ुशीपूर्वक जीने की योग्यता हासिल कर सके और दूसरों के ख़ुशीपूर्वक जीने में सहयोग करने की योग्यता हासिल कर सके। कुल मिलाकर नर्सरी–के.जी. से लेकर कॉलेज और यूनिवर्सिटी तक की शिक्षा का हासिल–जमा इतना ही है। मैं जब भी यह बात कहता हूँ तो कई बार लोग मुझसे पूछते हैं कि जब सारी शिक्षा ही ख़ुशीपूर्वक जीने के लिए है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम क्यों? जब गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, साहित्य, भाषा आदि सभी की शिक्षा का मकसद ख़ुशी ही है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद क्या है?

हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद है– ख़ुशी की समझ बनाना। हमारे विद्यार्थियों के लिए वर्तमान जीवन में और भविष्य में, उनके अपने जीवन में ख़ुशी का क्या मतलब है? दूसरों के ख़ुशीपूर्वक जीने में सहयोग का क्या मतलब है? क्या ख़ुशी को मापा जा सकता है? क्या ख़ुशी की तुलना की जा सकती है? दूसरों से तुलना में मिलने वाली ख़ुशी और अपने अंदर से प्रकट होने वाली ख़ुशी का विज्ञान क्या है? कहीं हम सुविधाओं को ही तो ख़ुशी नहीं मान बैठे हैं? इन सब, और इन जैसे और सवालों के वैज्ञानिक जवाब अपने अंदर से, अपने आसपास से तलाशने की गतिविधि का नाम है हैप्पीनेस करिकुलम।

दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम का यह दूसरा वर्ष है। लागू किए जाने के पहले ही वर्ष में इस पाठ्यक्रम की सफलता के किस्से हवाओं में गूँजने लगे हैं। पिछले एक वर्ष के दौरान सैकड़ों प्रधानाचार्य और अध्यापक साथियों ने ख़ुद अपने अनुभव के आधार पर इस पाठ्यक्रम की दिल से सराहना की है। पाठ्यक्रम की सफलता से उत्साहित बहुत से विद्यालय प्रमुखों ने मुझे बताया है कि इसके लागू होने से विद्यालयों में विद्यार्थियों की उपस्थिति बढ़ रही है और विद्यालय के अनुशासन में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ है। बहुत से शिक्षक साथियों ने बताया है कि इस कार्यक्रम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है और अब बच्चे अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। लेकिन सबसे महत्त्वपूर्ण और उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अभिभावकों की ओर से आई हैं जो मुझे ख़ुद शिक्षक साथियों से सुनने को मिली हैं। बहुत से अभिभावकों ने शिक्षक साथियों के साथ अपने बच्चों में आए व्यावहारिक परिवर्तन का जिक्र किया है। उनका मानना है कि इस पाठ्यक्रम से उनमें माता–पिता और परिवार के प्रति सम्मान बढ़ा है और अब वे अपने परिवार और रिश्तों के प्रति और संवेदनशील होते हुए दिख रहे हैं। अगर ऐसा हो रहा है तो यह वाकई अपने आपमें ऐतिहासिक उपलब्धि है। यह एक बहुत बड़ी संभावना की ओर इशारा करती है।

आज जब पूरी दुनिया में आतंकवाद, ग्लोबल वॉर्मिंग और भ्रष्टाचार जैसी विकट समस्याओं के समाधान प्रशासन और शासन के जरिए खोजने की कोशिश हो रही है, उस समय दिल्ली के सरकारी स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से उत्पन्न समस्याओं का स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा में संभव है और दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था इसका एक प्रमाण बनकर सामने आ रही है। मैं बहुत बार इस बात को कहता हूँ कि अच्छी स्कूल बिल्डिंग्स बनवाना, मॉडर्न क्लासरूम्स खड़े करना, आधुनिकतम तकनीक को पढ़ाने में इस्तेमाल करना शिक्षा व्यवस्था की उपलब्धियाँ नहीं हैं, यह सब जरूरतें हैं, लेकिन उपलब्धियाँ नहीं है। शिक्षा की असली उपलब्धि है कि क्या वह वर्तमान और भविष्य की संभावित समस्याओं का समाधान खोजकर आने वाली पीढ़ियों को उसके लिए तैयार करती है अथवा नहीं। हैप्पीनेस करिकुलम मुझे इस संभावना की दिशा में बड़ा और महत्त्वपूर्ण कदम दिखाई देता है।

इसीलिए दिल्ली में लागू होने के महज एक साल के अंदर आज कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारत के विभिन्न राज्यों से शिक्षाविद और शिक्षा व्यवस्था से जुड़े लोग आकर हैप्पीनेस करिकुलम को समझ रहे हैं और अपने–अपने स्तर से इसे अपने यहाँ लागू कर रहे हैं। नेपाल और अफगानिस्तान जैसे देशों में भी हैप्पीनेस करिकुलम को लागू करने की तैयारी हो रही है। पूर्व से लेकर पश्चिमी देशों तक का राष्ट्रीय–अंतरराष्ट्रीय मीडिया हैप्पीनेस करिकुलम की प्रक्रिया और परिणामों को बड़ी जिज्ञासा से देख रहा है। इसकी एक बड़ी वजह यह है कि इतने बड़े पैमाने पर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का प्रयोग दुनिया में कहीं नहीं हुआ है। आज दिल्ली के सभी 1000 सरकारी स्कूलों में करीब 10 लाख बच्चे रोजाना हैप्पीनेस की क्लास ले रहे हैं। सारी दुनिया के लिए यह बहुत बड़ा प्रयोग है।

मुझे उम्मीद ही नहीं पूरा भरोसा है कि हमारी दिल्ली की सुयोग्य टीम द्वारा एजुकेशन के माध्यम से हैप्पीनेस करिकुलम अपने उच्चतम लक्ष्य को हासिल करेगा। साथ ही अभिभावकों, विद्यार्थियों और प्रशासकों के साथ–साथ समाज के प्रत्येक वर्ग की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। इस पाठ्यक्रम की सफलता इस बात पर भी निर्भर करेगी कि हमारे सभी शिक्षक साथी किस हद तक इसे अपने जीवन में आत्मसात करते हैं।

मैं सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और अधिकारियों को इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

मनीष सिसोदिया

SANDEEP KUMAR
IAS

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

संख्या–एफ. 27 (2)/एच.सी./2018/डी.आई.ई.टी/डी.जी/ 288

दिनांक – 03.07.2019

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका के द्वितीय संस्करण का लोकार्पण करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का एक अभिन्न अंग होने के नाते मैं समझता हूँ कि शिक्षा का अर्थ केवल साक्षरता ही नहीं, बल्कि मानव का सर्वांगीण विकास करना है। शिक्षा मानव को कुशल बनाने के साथ–साथ आचरण युक्त बनाने का कार्य भी करती है। अगर शिक्षा यह करने में सफल नहीं होती है तो इस पर पुनर्विचार की आवश्यकता होती है।

यह पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है। शैक्षणिक विकास के साथ–साथ बच्चों के एक–दूसरे के साथ मिलकर जीने तथा समस्याओं से निपटने के लिए समझ विकसित करने के लिए दिल्ली शिक्षा विभाग का यह प्रयास अपने आप में अनूठा प्रयास है। हमने कौशल के क्षेत्र में जहाँ बुलंदियों को छुआ है, वहीं सामाजिक तानाबाना टूटता नज़र आ रहा है। किशोरावस्था में बढ़ता तनाव, प्रतियोगिता का दौर, संबंधों के प्रति दूरी तथा भौतिकता के प्रति आकर्षण बढ़ता ही जा रहा है। इन समस्याओं से निपटने के लिए बच्चों के विचारों को अधिकतम पल्लवित करने हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अहम भूमिका अदा कर सकता है। पिछले कुछ दिनों से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू होने के बाद विद्यालयों में बच्चों की उपस्थिति ही नहीं बढ़ी है बल्कि कक्षा में उनकी भागीदारी भी पहले से बेहतर हुई है।

उम्मीद है आने वाले दिनों में इस पाठ्यक्रम को और गम्भीरता के साथ लागू किया जा सकेगा एवं अपेक्षित परिणाम आ सकेंगे। मैं शिक्षा विभाग का मुखिया होने के नाते सभी संबंधित पक्षों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

संदीप कुमार

(संदीप कुमार)
सचिव (शिक्षा)

BINAY BHUSHAN, IAS

Director
Education & Sports
Govt. of NCT of Delhi
Old Secretariat, Delhi- 110054
Tel.: 23890172, Fax : 23890355
E-mail : diredu@nic.in
Website : www.edudel.nic.in

D.O. No. PS/DE/2019/138
Date : 5/7/19

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार ने शिक्षा की गुणवत्ता को सुधारने के लिए अनेक नई योजनाएँ एवं कार्यक्रम लागू किए हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम भी ऐसा ही एक समसामयिक प्रयास है।

न केवल विद्यार्थियों अपितु शिक्षकों के लिए भी यह पाठ्यक्रम प्रासंगिक एवं आवश्यक है। समझपूर्वक जीने, अपनी जिम्मेदारी को निभाने की मानसिकता के निर्माण, अपनी उपयोगिता को पहचानकर परिवार एवं समाज की उन्नति में स्वयं की भागीदारी को सुनिश्चित करने तथा मानवीय मूल्यों के साथ जीना सिखाने के लिए यह कार्यक्रम बहुत उपयोगी है।

सभी शिक्षक साथियों से अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियों, गतिविधियों के भाव को समझकर बच्चे समाज के विकास के लिए अपनी भूमिका का निर्वाह कर सकें। सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए मैं आशा करता हूँ कि वे इस पुस्तिका का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी को सकारात्मक सोच विकसित करने में पूर्ण सहयोग करेंगे।

सधन्यवाद!

(बिनय भूषण)
निदेशक (शिक्षा)

Dr. (Ms.) Sunita S. Kaushik
Director

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024
Tel. : +91-11-24331356, Fax : +91-11-24332426
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 5/7/2019
D.O. No. : F.20(193)/DPB/19-20/3673

संदेश

एस. सी. इ.आर. टी. शिक्षा व्यवस्था का अहम अंग है, इस नाते हमारा यह प्रयास है कि विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के साथ-साथ उनके परिवारों तथा समाज के सर्वांगीण विकास का भरसक प्रयास किया जा सके।

बच्चों के सर्वांगीण विकास को जहां अनेक कारक प्रभावित करते हैं वहीं मानसिकता का विकास उनमें से सबसे महत्वपूर्ण कारक कहा जा सकता है और यही कारक आने वाली पीढ़ियों की सफलता और उनके विकास का द्योतक है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम बच्चों की मानसिकता में सकारात्मक परिवर्तन की अपेक्षा करते हैं। बच्चे को अपने आसपास के वातावरण की सही समझ विकसित होने पर वह प्रकृति में उपलब्ध संसाधनों का सदुपयोग करने लगता है तथा समाज की चुनौतियों को समझ कर उनका समाधान निकालने लगता है। इसलिए बचपन से ही बच्चों में ऐसी मानसिकता विकसित करके उनको समाजोपयोगी बनाने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अत्यंत कारगर सिद्ध हो रहा है।

यह पाठ्यक्रम दिल्ली सरकार के शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के मन में उपजे उस विचार का प्रतिफल है जिसके अनुसार सही समझ विकसित करके शिक्षा के माध्यम से दुनिया की बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाला जा सकता है।

इसी विश्वास के साथ आपके समक्ष हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका का दूसरा संस्करण प्रस्तुत करते हुए, मैं इस महत्वपूर्ण कार्य को क्रियान्वित करने वाली टीम के सभी सदस्यों को बहुत बहुत बधाई देती हूं।

आइए हम सब मिलकर इस सपने को साकार करें।

बहुत-बहुत शुभकामनाओं के साथ।

सुनीता कौशिक
05/7/19
डॉ. सुनीता एस कौशिक

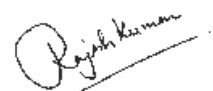
आभार

हम उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करना चाहते हैं जिन्होंने हमें नर्सरी से आठवीं कक्षा तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन किया। सबसे पहले हम माननीय उपमुख्यमंत्री और शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार, श्री मनीष सिसोदिया जी का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की परिकल्पना की और निरंतर सुझाव और प्रोत्साहन प्रदान किया।

हम श्री संदीप कुमार, सचिव, शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के सहयोग की भी सराहना करते हैं जिन्होंने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या के निर्माण में अपना अप्रतिम सहयोग दिया और इसे स्कूलों में लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया। हम श्री बिनय भूषण, शिक्षा निदेशक, दिल्ली सरकार के इस पाठ्यचर्या हेतु निरंतर सहयोग प्रदान करने के लिए आभारी हैं। डॉ सुनीता एस. कौशिक, निदेशक और डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली को हमारा हार्दिक आभार जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के लिए मार्गदर्शन किया। इसके अलावा एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली की पूरी शैक्षणिक और प्रशासनिक टीम के भी हम आभारी हैं जिन्होंने हर तरह से आवश्यक सहयोग प्रदान किया। हम श्रीमती सरोज बाला सेन, एडिशनल डायरेक्टर, शिक्षा निदेशालय, श्री शैलेंद्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक और श्री बी.पी. पाण्डेय, ओ.एस.डी., स्कूल शाखा (शिक्षा निदेशालय) और इस पाठ्यचर्या निर्माण में सहयोग करने वाले शिक्षा निदेशालय के अन्य सभी अधिकारियों का आभार व्यक्त करते हैं।

हम सह–अस्तित्ववादी दर्शन के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके सिद्धांत इस पाठ्यचर्या का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोम त्यागी जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की रूपरेखा (Framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया।

हम पाठ्यचर्या निर्माण–समूह के हृदय से आभारी हैं, जिन्होंने दिन–रात कड़ी मेहनत करके इसको पूरा किया। Cell for Human Values and Transformative Learning के सदस्यों को उनके अथक एवं निस्वार्थ परिश्रम के लिए हमारा हार्दिक आभार। सुश्री चानी चावड़ा, (सह–संस्थापक, अभिभावक विद्यालय), श्रीमती सुचेता भट (CEO, Dream a Dream), श्रीमती माधुरी मेहता (CEO, Blue Orb Foundation & Cultivating Values for Complete Life), डॉ कुणाल काला (Founder, Circle of Life– A unit of Mind Plus Healthcare), Labhya Foundation और अन्य सभी NGOs के प्रति इस पाठ्यचर्या को विकसित करने में उनकी कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता के लिए हम आभारी रहेंगे।

हम Intelly Jelly और अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उत्तर प्रदेश) के भी आभारी हैं। अभ्युदय संस्थान, अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) और Equity Cell, एस.सी.ई.आर.टी., महाराष्ट्र के भी आभारी हैं जिनके द्वारा निर्मित कुछ सामग्री को हमने इस पाठ्यचर्या में लिया है।

हम अपने साथी मेंटर शिक्षकों– श्री राहुल कुमार, श्री हरि शंकर स्वर्णकार, सुश्री आशा, सुश्री राधा रानी भट्टाचार्य, सुश्री निशा जैन और श्री विष्णु कुमार पाण्डेय का प्रूफ़ रीडिंग के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

हम कवर पेज निर्माण और डिज़ाइन के लिए श्री जावेद खान और सुश्री अभिनंदिता के भी आभारी हैं। हम श्री इमरान अली (Dream a Dream) का तकनीकी सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हैं। साथ ही हम श्री वरुण खटाना, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, फतेहपुर बेरी, दिल्ली के भी आभारी हैं जिनका प्रशासनिक कार्यों में सहयोग मिला। हम प्रशिक्षक शिक्षकों, प्रशासनिक कर्मचारियों व अधिकारियों और विशेष रूप से सुश्री नेहा शर्मा और श्री प्रमोद मलिक, DIET दरियागंज के सदस्यों और छात्राध्यापक/छात्रध्यापिकाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के कार्य को पूरा करने में अपना सहयोग प्रदान किया। इस पाठ्यचर्या के निर्माण में काम ली गई विषयवस्तु के लिए हम उन ज्ञात–अज्ञात योगदानकर्ताओं के प्रति भी आभारी हैं।

हम इस पुस्तक निर्माण से जुड़े सदस्यों के परिवारजनों से मिलने वाले सहयोग के लिए भी आभारी हैं। हम उन लोगों का भी आभार प्रगट करना चाहते हैं जिनके नाम का उल्लेख यहाँ नहीं किया गया है, लेकिन उन्होंने अपना सहयोग पाठ्यचर्या को लागू करने से पहले अपने विद्यालयों में पायलट करने के लिए अपना योगदान दिया।

इन सबसे आगे हम दिल्ली के बच्चों को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने हमें इस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

धन्यवाद!

(डॉ० राजेश कुमार)
अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय–सूची

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस पाठ्यचर्या क्यों?

1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि (Context & Background)

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और ख़ुशी चाहने वाला, सही कार्य–व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने वाला होता है। अलग–अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे–धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन–पोषण हो रहा है, वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्यविहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि आने वाले समय में बच्चे कैसे होंगे और किस तरह के कार्य कर पाएँगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफलता पाने के लिए संघर्ष करते हैं, परंतु इस उठापटक के बावज़ूद ख़ुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में सुखी रहना सीख लें तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ–साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक खुश व्यक्ति का गहरी आत्म–खोज (self-discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2017) के अनुसार भारत विश्व के सबसे कम ख़ुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 155 देशों में से भारत का 122 वाँ स्थान है। इतना ही नहीं वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन 2018 में यह स्थान गिरकर 133 वाँ और 2019 में 140 वें तक खिसक गया है।

उपर्युक्त तथ्य पर चिंतन करने से हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में किताबी ज्ञान विकसित करना ही नहीं, अपितु उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसी पाठ्यचर्या को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो, बल्कि इसके साथ–साथ बच्चों के कल्याण तथा ख़ुशी की तरफ़ भी ध्यान दे।

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है, इसलिए इसे वर्तमान समाज की आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ़ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक ख़ुशहाल एवं सामंजस्यपूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम ख़ुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं और प्रत्येक कार्य केवल ख़ुशी प्राप्त करने के लिए ही करते हैं।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 (NCF 2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा विद्यार्थियों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा को आत्म–अन्वेषण (self-discovery) तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए। वर्तमान स्थिति में लोग स्व–कपट (self-deception) और आत्म–अज्ञान (self-ignorance) को आत्मान्वेषण (self-discovery) और आत्मज्ञान (self-knowledge) मान कर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहं का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को इसी प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में हैप्पीनेस वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए शोध भी प्रारंभ हो चुके हैं कि छात्र ख़ुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में विद्यार्थियों को माइंडफुल या सजग

बनाने के प्रति अधिक ज़ोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षण में किसी दिए हुए उद्देश्य पर अनिर्णायक (nonjudgmental) रहते हुए किसी विशेष तरीके से ध्यान देना है। Jon Kabat-Zinn, 1982 के अनुसार माइंडफूलनेस हमारे मन में क्षण दर क्षण आने वाले विचारों, भावों और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी मूलभूत सिद्धांतों (अधिगम के चार स्तंभ– UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा–निर्देश दिए गए हैं–

- जानने के लिए समझना (Learning to know)
- करने के लिए समझना (Learning to do)
- होने के लिए समझना (Learning to be)
- एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)

Aristotle का कथन है कि "सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।" Crisp (2000) के अनुसार सुख शिक्षा की एक मात्र स्वाधीन उपलब्धि है।

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत मानव का समस्त प्रयास केवल अपने अंदर ख़ुशी को स्थापित करना ही है। ख़ुशी / सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

बच्चों के वर्तमान में कल्याण एवं भविष्य में सफलता हेतु प्रविधियों की आवश्यकता अटल एवं अकाट्य हो गई हैं। डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार– "बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।" ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं। बच्चों के बचपन के अनुभवों से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास का क्रम प्रभावित होता है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घ अवधि के मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की यह परियोजना नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ की है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा है– "यदि विश्व में असली शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा।" अतः इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाकर बच्चों के आत्मान्वेषण (self-discovery) तथा स्वयं में सामंजस्य (harmony within the self) स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गई है। यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वे निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यचर्या बेहतर, सकारात्मक, जोशयुक्त एवं ख़ुशहाल समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगी।

2. अवधारणा (concept)

मानव का प्रत्येक कार्य उसकी सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है? और प्राप्त किया जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

ए. नागराज (1999) के अनुसार– ''स्वयं में निर्विरोध, सामंजस्य या स्वीकृति की स्थिति सुख है।'' उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ सामंजस्य स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, मानव और समाज में ख़ुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इच्छाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे– खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन करना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों के पूर्ण होने से हमें ख़ुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अलावा हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं, जैसे– विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों में होती है।

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे–जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनमें संज्ञानात्मक (cognitive), मनःप्रेरक (psychomotor) तथा प्रभावी (affective) योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक एवं प्रभावी विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा ज़िंदगी के उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

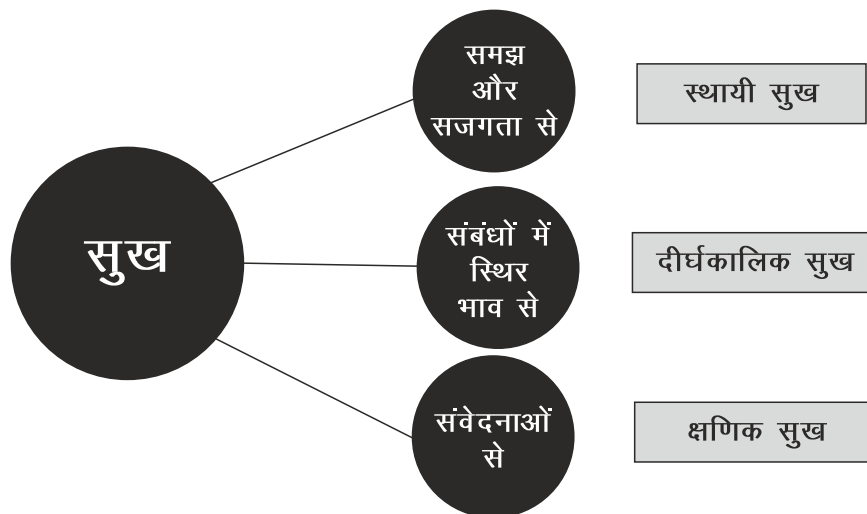
ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। यह मॉडल मानव के जीने के चारों आयामों– व्यावसायिक (material), व्यावहारिक (behavioural), वैचारिक (intellectual) और आनुभविक (experiential) को संबोधित करता है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई हैं। अगर इनको एक साथ जोड़कर देखें तो इससे **'हैप्पीनेस त्रय'** (happiness triad) बनता है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो मानव में जीने के सभी आयामों में तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad)

1. **संवेदनाओं से (through our senses)** : इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधेंद्रियाँ शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन करके, एक फ़िल्म देखकर, मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही ख़ुश हो जाते हो, परंतु यह ख़ुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने, एक अच्छी फ़िल्म देखने से प्राप्त ख़ुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटों तक रह सकती है, इसलिए इस प्रकार के सुख को **'क्षणिक सुख'** (momentary happiness) कहा गया है।

2. **संबंधों में स्थिर भाव से (stable feelings in relationships)** : अपने सभी संबंधों में हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। ये भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। हममें इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा बनी रहती है। ये अपेक्षाएँ किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती हैं। ये केवल भावों से ही पूरी होती हैं। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरा होने पर ही हमें ख़ुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है। यह सुख हमारे साथ ज़्यादा समय तक बना रहता है, इसलिए इसे **'दीर्घकालिक सुख'** (long term or deeper happiness) कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव लंबे समय तक रहता है और संबंधों में जीने में मदद करता है।

3. **समझ और सजगता से (Learning & Awareness)** : इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग रहने, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देने तथा अंतर्द्वंद्व (inner conflict) से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ा है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय (concept) को समझते हैं, या कोई अर्थ समझ पाते हैं। यह सुख हममें बना रहता है, इसलिए इसको **'स्थायी सुख'** (sustainable happiness) कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित कर पाना, सजग रहना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

ऐसी समझ से उत्पन स्थायी सुख की स्थिति सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से सुख उत्पन्न होता है, वह इस ख़ुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय व दयालु होता है और स्वयं के लक्ष्य तथा ज़िंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इस उद्देश्य से बनी है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से दीर्घकालिक और स्थायी सुख की तरफ़ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में सुख (हैप्पीनेस) को समझ सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूँढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे।

3. पाठ्यक्रम का प्रारूप (syllabus outline)

इस पाठ्यक्रम का निर्माण हैप्पीनेस त्रय (happiness triad) के आधार पर किया गया है। पाठ्यक्रम का मूल उद्देश्य सार्थक तथा चिंतनात्मक कहानियों एवं गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को स्थायी ख़ुशी की तरफ़ अग्रसर करने में मदद करना है। नियमित रूप से हैप्पीनेस की कक्षाएँ बच्चों को अपने विचारों, भावों तथा व्यवहार में संबंध को समझने और स्वयं, परिवार, समाज तथा आसपास के वातावरण पर होने वाले प्रभाव के विषय में सोचने में मददगार साबित होंगी। यह पाठ्यक्रम पूर्ण रूप से सार्वभौमिक तथा बच्चों की आयु के अनुरूप तैयार किया गया है। अन्य किसी भी विषय की तरह हैप्पीनेस विषय का भी प्रतिदिन एक पीरियड होगा। शिक्षकों के लिए तैयार की गई 'Teacher's Handbook for Happiness Class' में माइंडफुलनेस, कहानियाँ, गतिविधियाँ, चिंतन के प्रश्न एवं आत्माभिव्यक्ति को शामिल किया गया है। इस पाठ्यक्रम से अपेक्षा है कि यह बच्चों के सजगता के स्तर, ध्यान देने तथा ख़ुशी को गहराई तक समझकर सार्थक जीवन जीने में मददगार साबित होगा।

इस पाठ्यक्रम को तीन खंडों में विभाजित किया गया है जिसमें निम्नलिखित इकाइयों को शामिल किया गया है–

खंड 1 : समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी / सुख की तलाश करना

इकाई 1 : अपनी आवश्यकताओं को पहचानना

इकाई 2 : स्वयं के साथ सामंजस्य स्थापित करना

इकाई 3 : ख़ुशी या सुख को अपने लक्ष्य के रूप में पहचानना

इकाई 4 : शिक्षा क्यों?

खंड 2 : भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना

इकाई 5 : हम एक समान कैसे हैं?

इकाई 6 : संबंधों में सामंजस्य

इकाई 7 : संबंधों में मूल्यों को समझना

इकाई 8 : सहयोग एवं मिल–जुलकर जीना

खंड 3 : अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी

इकाई 9: परस्पर जुड़े हुए समाज में जीना

इकाई 10: प्रकृति के साथ सहअस्तित्व

इन सभी इकाइयों का निर्माण इस तरह से किया गया है कि ये एक–दूसरे से जुड़ी हुई हैं। जैसे–जैसे बच्चा अगली कक्षा में प्रवेश करेगा वैसे–वैसे इन इकाइयों की विषयवस्तु की गहराई बढ़ती चली जाएगी।

आठवीं कक्षा का हैप्पीनेस पाठ्यक्रम बच्चों की आयु एवं उनके विकास के अनुरूप तैयार किया गया है। इसमें माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ, चिंतन विकसित करने वाली कहानियाँ, मननपूर्ण गतिविधियाँ एवं आत्माभिव्यक्ति शामिल हैं। इससे विद्यार्थी बेहतर चिंतन कर सकते हैं। वे अपने विचारों एवं भावों में अधिक गहराई तक जा सकते हैं। इस प्रकार उनके व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है।

क्रम संख्या	खंड	इकाई एवं सत्र
1.	समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना	● शरीर एवं स्वयं (Body & Self) के प्रयोजन को समझना ● शरीर एवं स्वयं के संबंध को समझना ● शरीर एवं स्वयं के अंतर को समझना ● ज्ञान क्या है– इसको समझना। स्वंय, अस्तित्व तथा सार्वभौमिक मानव व्यवहार को समझना ● जीवन तथा अपने आसपास की स्थिति के बारे में मान्यताओं एवं पूर्वधारणाओं का मूल्यांकन करना ● सदैव सुखी/ख़ुश रहने की इच्छा को समझना ● हमारी स्पष्टता की अपेक्षा, समृद्धि तथा समाज व प्रकृति में सह–अस्तित्व को समझना ● इस बात को समझना कि स्पष्टता से स्थायी ख़ुशी कैसे मिलती है ● स्वयं की समझ और ख़ुशी के संबंध को पहचानना ● मानव में स्पष्टता अर्थात ज्ञान की इच्छा की पूर्ति के लिए शिक्षा की भूमिका को समझना

2.	भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना	● सार्वभौमिकता में समानता तथा मानव–मानव में अनन्यता को समझना ● संबंधों में न्याय की इच्छा को समझना ● संबंधों के बारे में पूर्वधारणाओं का मूल्यांकन करना ● भावों / मूल्यों को पहचानना – विश्वास (Trust) – सम्मान (Respect) – कृतज्ञता (Gratitude) – स्नेह (Affection) – ममता (Care) – वात्सल्य (Guidance) – सौजन्यता (Cooperation) – सौहार्द (Cordiality) – सौम्यता (Humility) – निष्ठा (Commitment) – उदारता (Generosity) – सहजता (Forthrightness) – सरलता (Simplicity) – अनन्यता (Oneness) ● व्यवस्था को बनाए रखने में आप–पड़ोस व समाज में भागीदारी ● दूसरों के जीवन में सहयोग की भावना को विकसित करना, जैसे– छोटे बहन–भाई, सहपाठी, पड़ोसी आदि
3.	अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी	● सहयोग एवं साझेदारी के माध्यम से मूल्यों को पहचानना ● व्यवस्था को बनाए रखने में प्रकृति की चारों अवस्थाओं की अद्‌भुतता तथा पूरकता को पहचानना– पदार्थ अवस्था, प्राण अवस्था, जीव अवस्था तथा मानव या ज्ञान अवस्था ● चार अवस्थाओं में संतुलन को पहचानना

4. अधिगम संप्राप्ति (Learning outcomes)

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की कक्षा से गुजरने पर विद्यार्थियों में निम्न क्षमताओं का विकास अपेक्षित है:

क. सजगता एवं ध्यान देना विकास :

- बच्चों में स्वयं के प्रति जागरूकता का स्तर बढ़ता है तथा ध्यान देने की क्षमता का विकास होता है।
- विषयवस्तु को ध्यान से समझ सकते हैं।
- शैक्षिक तथा पाठ्यसहगामी गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।
- अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ती है।
- सुनने की क्षमता का विकास होता है (शिक्षकों, परिवारजनों तथा सहपाठियों आदि के साथ)।
- वर्तमान में किए जा रहे कार्य पर ध्यान केंद्रित होता है तथा ध्यान भटकने की संभावनाएँ घटती हैं। उदाहरण के तौर पर शिक्षण कार्य, खेल, कला आदि में।
- वर्तमान में बने रहना सीखते हैं। जैसे– आसपास और स्वयं के अंदर जो कुछ घटित हो रहा है उसके प्रति जागरूक रहते हैं।
- अपने किए गए कार्यों के प्रति सजग होते हैं और कार्य करने से पहले सोचते हैं।

ख. समालोचनात्मक सोच एवं चिंतन का विकास :

- स्वयं को तथा दूसरों को बेहतर समझ पाते हैं।
- किसी के विचारों और व्यवहार को समझने की योग्यता एवं उस पर रिस्पॉन्स की क्षमता का विकास होता है।
- समालोचनात्म्क रूप से सोचने लगते हैं और बिना मूल्यांकन के विश्वास नहीं करते हैं।
- समाधान केंद्रित हो जाते हैं।
- बेहतर चयन कर सकते हैं ।
- पूर्वधारणा एवं रूढ़िवादिता से बाहर निकलकर सोच पाते हैं।
- सोच में नवाचार पनपता है तथा कार्य को सृजनात्मक रूप से क्रियान्वित करते हैं।

ग. सामाजिक और भावनात्मक योग्यताओं का विकास :

- आत्मीयता विकसित होती है। (दूसरों की स्थिति को समझकर स्वयं को उसकी स्थिति में रखकर उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया देते हैं।)
- संबंधों में एक–दूसरे की अपेक्षाओं को समझते हैं।
- तनाव और बेचैनी से निपटने में सक्षम होते हैं।
- कठिन परिस्थितियों को पहचानकर एवं मनन करके ध्यानपूर्वक उनके समाधान हेतु निर्णय लेते हैं।
- संबंधों को पहचानकर उन्हें बनाए रखते हैं तथा विवाद की स्थिति में उपयुक्त तरीके से समाधान प्रदान करते हैं।
- बेहतर संप्रेषण एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास होता है।

घ. आत्मविश्वास एवं मनोहर व्यक्तित्व का विकास :

- दैनिक जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास होता है।
- सुखद व्यवहार के साथ आत्मविश्वास झलकता है।
- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ती है।
- स्वयं, परिवार, समाज, एवं प्राकृतिक व्यवस्था को समझकर उसकी सराहना कर पाता है।
- अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर जीता है।

शिक्षक साथियों के लिए दिशा–निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछा जाए– क्या आपको ख़ुशी चाहिए? सबका उत्तर एक ही होता है– हाँ, ख़ुशी चाहिए। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता है कि वह व्यक्ति किस धर्म, जाति, वर्ग, देश, लिंग अथवा आयुवर्ग से संबंध रखता है। सब चाहते तो हैप्पीनेस ही हैं। जाने–अनजाने इसी की प्राप्ति के लिए तन मन धन लगाकर प्रयत्नशील रहते हैं, लेकिन दूसरा प्रश्न– क्या आप हमेशा ख़ुश रहते हैं? पूछते ही सभी सोच में पड़ जाते हैं। अब पहले की तरह सबका उत्तर एक जैसा नहीं होता है। ज़िंदगी में सभी की चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती है? इसी पहेली को सुलझाने के लिए शिक्षा विभाग (दिल्ली) और एस.सी.ई.आर.टी., (दिल्ली) ने अपने कुछ शिक्षक साथियों व कई स्वयंसेवी संस्थाओं के शिक्षा के प्रति समर्पित शिक्षा–प्रेमियों के साथ मिलकर हैप्पीनेस पाठ्यचर्या तैयार की है। कक्षा में इसके नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल ख़ुश रहेंगे, बल्कि विभिन्न विषयों को ख़ुश होकर पढ़ेंगे और पढ़ाई में रुचि लेंगे। इसकी विषयवस्तु को माइंडफुलनेस, कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्तियों में पिरोया गया है। शिक्षक 'टीचर्स हैंडबुक' में दिए गए निर्देशों के अनुसार इस विषयवस्तु का अभ्यास कराएँगे।

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विद्यार्थियों को विज्ञान, गणित, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीक़ों से पारंगत करते हैं, उसी तरह उनमें हैप्पीनेस यानी ख़ुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था, लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने और दूसरों की ख़ुशी के लिए मददगार होने के काबिल बना सकें।

विद्यार्थियों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयी पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। हमारी ख़ुशी का संबंध हमारे विचारों व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति (state of mind) से है, इसलिए इस पाठ्यचर्या में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) को समाहित किया गया है।

1. **प्रथम खंड (माइंडफुलनेस)** : ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे बेहतर शैक्षिक प्रदर्शन करते हैं। वे भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व ख़ुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रतिक्रिया (reaction) करने के बजाय सहज भाव से सोच–समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

2. **द्वितीय खंड (कहानी व गतिविधि)** : इस खंड में निम्नलिखित 9 अध्याय हैं जिनमें 18 कहानियों और 30 गतिविधियों का समावेश किया गया है–

   1. हैप्पीनेस को समझें
   2. आवश्यकताएँ
   3. मन की आवश्यकताएँ
   4. विश्वास
   5. समानता को पहचानें
   6. समझदार इनसान = ख़ुशहाल इनसान
   7. ख़ुशहाल परिवार
   8. ख़ुशहाल समाज
   9. प्रकृति और स्पेस

इस पाठ्यक्रम में इस प्रकार की कहानियाँ हैं कि इनके माध्यम से बच्चों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है। कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची व संकलित की गई हैं। इन

कहानियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्व–मूल्यांकन (self-evaluation) के माध्यम से एक बेहतर इनसान बनने के लिए प्रेरित करना है।

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल–खेल में जान सकेंगे। उनमें बेहतर विश्लेषण क्षमता, तर्कशीलता और निर्णय क्षमता का विकास होगा। इससे वे घटनाओं और वास्तविकताओं को जैसी हैं वैसा देख पाने में सक्षम होंगे। इस पाठयक्रम के माध्यम से ऐसा माहौल देने का प्रयास रहेगा जिससे कि एक ख़ुशहाल और उपयोगी व्यक्तित्व का विकास हो सके।

3. **तृतीय खंड (अभिव्यक्ति)** : अभिव्यक्ति के तहत सप्ताह के आख़िरी दिन विद्यार्थियों को अपने भावों (feelings) को व्यक्त करने का अवसर दिया जाएगा। इसमें विद्यार्थी अपने जीवन में आ रहे सकारात्मक बदलावों को भी साझा करेंगे ताकि वे एक–दूसरे से प्रेरणा पा सकें। अभिव्यक्ति के लिए इस प्रकार के प्रश्नों का निर्माण किया गया है कि विद्यार्थी अपनी उन्नति में दूसरों की भागीदारी को देख सकें और खुद भी अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित हों। इस दौरान शिक्षक विद्यार्थियों की सोच और व्यवहार में आ रहे परिवर्तनों का आकलन भी कर पाएँगे।

पाठ्यक्रम का साप्ताहिक संचालन व समय–वितरण :

- प्रत्येक सोमवार को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) का अभ्यास व चर्चा कराई जाएगी। (चेक–इन 3 मिनट + चर्चा 10 मिनट + मांइडफुल एक्टिविटी 5 मिनट + चर्चा 15 मिनट + चेक–आउट 2 मिनट = 35 मिनट)
- मंगलवार से शुक्रवार तक इस पुस्तक के अध्यायों के अनुसार कक्षा का संचालन होगा जिनमें दी गई कहानियों और गतिविधियों को कराया जाएगा। (चेक–इन 3 मिनट + कहानी / गतिविधि व चर्चा 30 मिनट + चेक–आउट 2 मिनट = 35 मिनट)
- शनिवार को विद्यार्थियों से अपने भावों (feelings) और व्यवहार में आए बदलावों की अभिव्यक्ति कराएँगे। (चेक–इन 3 मिनट + विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति 30 मिनट + चेक–आउट 2 मिनट = 35 मिनट)

  प्रत्येक दिन कक्षा के प्रारम्भ में 2–3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक–इन) और अंत में 1–2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक–आउट) कराएँगे।

कक्षा में प्रतिदिन की ध्यान देने की गतिविधिः चेक–इन (Check-in) व चेक आउट (Check out)

- रोज़ाना की हैप्पीनेस कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी "ध्यान देने का अभ्यास" होगा।
- चेक–इन (Check-in) : कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट विद्यार्थियों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करना है। शुरूआत में यह अभ्यास 1 मिनट का रखें, धीरे–धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं। **मांइडफुलनेस वाले दिन इस गतिविधि (mindful check in) को माइडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है।** कहानी, गतिविधि और अभिव्यक्ति वाले दिन इस गतिविधि (check-in) में केवल श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करानी है और उसके बाद कोई प्रश्न न पूछकर सीधे कहानी, गतिविधि या अभिव्यक्ति शुरू कराएँ।
- चेक आउट (Check out): कक्षा के अंत में 1–2 मिनट विद्यार्थी शांत बैठकर उस दिन की चर्चा, गतिविधि या अभिव्यक्ति से निकले निष्कर्ष पर मनन (Reflection) करेंगे। इस दौरान शिक्षक कोई अन्य निर्देश न दें। इस साइलेंट चेक आउट (silent check out) के बाद कोई प्रश्न न पूछें। शुरूआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे–धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 मिनट कर सकते हैं।
- शिक्षकों से अनुरोध है कि हैप्पीनेस कक्षा को सभी दिन (माइंडफुलनेस, कहानी, गतिविधि व अभिव्यक्ति) चेक–इन (check-in) से शुरू करें और चेक आउट (check out) से अंत करें।

माइंडफुलनेस खंड

शिक्षकों के लिए: सभी शिक्षक माइंडफुलनेस की क्लास लेने से पहले इस चैप्टर को ध्यान से पढ़ लें। इससे पूरे वर्ष माइंडफुलनेस की क्लास चलाने में आपको मदद मिलेगी।

माइंडफुलनेस क्या है?

इसे समझने के लिए 2 शब्दों को ध्यान से समझ लें।

आप माइंडफुल (Mindful) हैं या आपका माइंड फुल (Mind full) है?

- माइंडफुल (Mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- माइंड फुल (Mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग–सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।

माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है।

इस क्लास के बारे में कुछ ख़ास बिंदु समझ लें:

माइंडफुलनेस क्लास हर सप्ताह के पहले दिन सोमवार या फिर उसके अगले दिन (यदि सोमवार को छुट्टी हो) ली जाएगी। इस क्लास के दौरान 35 मिनट के पीरियड में तीन प्रमुख चरण होंगे:

1.a. हर रोज़ की तरह शुरूआत में 3–5 मिनट का माइंडफुलनेस चेक इन।

1.b. इस अभ्यास के बाद बच्चों के अनुभव पर लगभग 10 मिनट की चर्चा। इसमें हर सप्ताह कुछ अलग–अलग बच्चों से उनका अनुभव पूछें और माइंडफुलनेस से उनके कार्य या बरताव में आए बदलाव पर चर्चा करें।

शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें, बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोजकर जवाब देने में मदद करें।

2.a. माइंडफुलनेस के अभ्यास के तहत लगभग 5 मिनट अपने विचारों या शरीर में चल रही घटनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग–अलग गतिविधि को क्लास में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सप्ताह अलग–अलग होंगी।

2.b. किए गए अभ्यास पर लगभग 15 मिनट की चर्चा। शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के उपरांत चर्चा में अलग–अलग विद्यार्थियों को अपनी बात रखने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि 3 से 4 सप्ताह में हर बच्चा अपनी बात ज़रूर रखे।

3. क्लास के अंत में हर रोज़ की तरह 1–2 मिनट का माइंडफुलनेस का अभ्यास।

माइंडफुलनेस (ध्यान देना) एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। विश्व भर के स्कूलों में बच्चों व शिक्षकों को ध्यान देने का निरंतर अभ्यास करवाया जा रहा है। यह एक सरल प्रक्रिया है जो कोई भी, कहीं भी और कभी भी कर सकता है।

माइंडफुलनेस के अभ्यास से कई फ़ायदे हैं:

- पढ़ाई के दौरान ध्यान क्लासरूम में बनाए रखने में मदद
- शिक्षक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद
- स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त पढ़ाई पर फ़ोकस बनाए रखने में मदद
- सोचने–समझने की क्षमता और स्मरण–शक्ति में सुधार
- पढ़ाई के अलावा भी कोई अन्य काम करते समय उस काम में ध्यान लगाए रखने में सहायता
- हर वक्त सजग रहने की क्षमता का बढ़ना
- बात करते वक्त, खाते वक्त या कोई कार्य करते वक्त यह ध्यान रखने में मदद मिलना कि कहीं हम कुछ गलत काम तो नहीं कर रहे या गलत बात तो नहीं कह रहे।

ध्यान रखने की बातें :

- ध्यान रखें कि इस दौरान बच्चों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति न हो, जैसे– किसी बात पर बच्चों को डाँटना या सख़्त शब्दों में निर्देश देना या उन पर किसी प्रकार का दबाव डालना।
- चर्चा के दौरान सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

शिक्षक के लिए कुछ विशेष ध्यान रखने की बातें:

- हैप्पीनेस कक्षा में आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे– ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान की प्रक्रिया शुरू करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आप को सहज महसूस करे। यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी बच्चा एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं हैं। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य बच्चों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच–विचार करके बेहतर रिस्पॉन्स (response) देने में सक्षम हो जाएँ।
- इस खंड में 24 सत्र दिए गए हैं। शिक्षक आवश्यकता अनुसार किसी सत्र का अभ्यास एक से अधिक बार भी करा सकते हैं।

सत्र 1 : माइंडफुलनेस का परिचय

समय वितरणः

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट

   b. माइंडफुलनेस का परिचयः 20–30 मिनट

2. Silent check out: 1– 2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम कक्षा की शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...-हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b. माइंडफुलनेस का परिचय : 20–30 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में शिक्षक विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

"हैप्पीनेस की क्लास में आप सभी का स्वागत है। जैसे कि आप सभी जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस क्लास में हर सप्ताह के पहले दिन आपकी माइंडफुलनेस (mindfulness) की कक्षा होती थी, उसी प्रकार इस साल भी हर सप्ताह के पहले दिन आप माइंडफुलनेस की अलग–अलग गतिविधियाँ करेंगे।"

- क्या कोई बताना चाहेगा कि आपके अनुसार माइंडफुलनेस क्या है?
- पिछले साल इसके बारे में जानकर आपको क्या मदद मिली?

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- अब शिक्षक विद्यार्थियों को शांत बैठने के लिए कहें। इसके बाद विद्यार्थियों से कहें कि वे अगले 1 मिनट तक आँखें बंद रखकर मन में जो भी विचार आते हैं उन्हें आने दें। अब आँखें खोलने के बाद उनसे पूछें– क्या उनके विचार बीते हुए पल / घटना के बारे में, आने वाले पल की प्लानिंग / चिंता के बारे में या इस पल / वर्तमान में थे? (विद्यार्थियों से कहें कि उनके विचार इन तीनों में से जिस–जिस काल में थे, वे उस ऑप्शन में हाथ उठाएँ।)

  (ज़्यादातर यही पाया जाता है कि सबके अधिकतर विचार भूतकाल और भविष्य में रहते हैं, जबकि हम कार्य वर्तमान में करते हैं।)

आप माइंडफुल (Mindful) हैं या आपका माइंड फुल (Mind full) है?

- माइंडफुल (Mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना। इसके अभ्यास को माइंडफुलनेस कहते हैं।
- माइंड फुल (Mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग तथा सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।

माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है।

माइंडफुलनेस के अभ्यास से—

- पढ़ाई के दौरान विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में बनाए रखने में मदद होती है। स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त विद्यार्थियों की पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद मिलती है।
- शिक्षक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद मिलती है।
- ध्यान देने के अभ्यास से तनाव, उदासी, चिंता, अकेलापन जैसी दिक्कतें कम होती हैं।
- यदि हर क्षण हमारा ध्यान (attention) हम जो कार्य कर रहे हैं, उस पर होगा तो उससे हमारा कार्य जल्दी समाप्त होगा। हम कार्य को बेहतर तरीके से कर पाएँगे और कार्य को बिना तनाव के कर पाएँगे।

क्या करें और क्या न करें :

- ऊपर दिए गए बिंदुओं पर विद्यार्थियों से उनके स्तर के अनुसार, उनके जीवन से संबंधित उदाहरणों पर चर्चा करें।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1– 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 2 : Mindful Listening

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. माइंडफुल लिसनिंग–I (Mindful Listening-I) : 5 मिनट
   b. माइंडफुल लिसनिंग पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Mindful Listening : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को यह बताएँ कि आज वे शांत बैठकर अपने आसपास की आवाज़ों पर ध्यान देने वाले हैं। इसी को Mindful Listening कहते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठकर, कमर सीधी कर आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- जब सब आँखें बंद कर लें तब शिक्षक उन्हें कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनने के लिए कहें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफ़िक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने इत्यादि की हो सकती हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण से आती हुई आवाज़ों पर ले जाएँ। किसी भी आवाज़ पर अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी को लगे कि उसका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करे।

  1–2 मिनट बाद विद्यार्थियों से आँखें खोलने को कहें और कक्षा से सामूहिक रूप में पूछें कि उन्होंने कौन–कौनसी आवाजें सुनीं। इसके पश्चात गतिविधि को इस प्रकार आगे बढ़ाएँ–

- विद्यार्थियों से कहें कि हम एक बार फिर से ध्यान देकर आवाज़ें सुनेंगे, हो सकता है कि कुछ आवाज़ों पर पहले ध्यान न गया हो।
- शिक्षक विद्यार्थियों को दोबारा से आरामदायक स्थिति में बैठने, कमर सीधी करने और धीरे–धीरे आँखें बंद करने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को वातावरण में उपस्थित विभिन्न आवाज़ों को सुनने के लिए कहें।
- ध्यान दें कौन–कौनसी आवाज़ें वातावरण में हैं। कौन–कौनसी ऐसी आवाज़ें हैं जो आपको लगातार सुनाई दे रही हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों को किसी भी आवाज़ पर अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करने को कहें।

- अगर किसी को लगे कि उसका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो उन्हें इस बारे में सजग होने और अपना ध्यान वापस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करने को कहें।

  यह गतिविधि 2–3 मिनट तक करवाएँ।

2. b. गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु : 15 मिनट

- इस गतिविधि के दौरान आपको कैसा अनुभव हुआ?
- क्या पहली और दूसरी बार के ध्यान से सुनने के अनुभव में कोई अंतर था?
- किस–किसका ध्यान आवाज़ों से भटका? (हाथ उठवाया जा सकता हैं।)
- यदि आपका ध्यान भटका तो क्या आप उसे वापस आवाज़ों पर ला पाए?
- इस विधि के अभ्यास से हमें क्या लाभ होगा? (संकेत– जब भी हम शांति से बैठकर अपना ध्यान अलग–अलग प्रकार की आवाज़ों पर लेकर जाते हैं तो हमें सामान्य रूप से सुनाई देने वाली आवाज़ों की तुलना में अधिक प्रकार की आवाज़ें सुनाई देती हैं।)

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 3 : Mindful Listening– Silence

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mindful Listening– Silence: 5 मिनट
   b. Mindful Listening– Silence पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Mindful Listening: Silence : 5 मिनट

उद्देश्य : बच्चे अपने वातावरण में चुप्पी / ख़ामोशी (silence) के प्रति सजग हो पाएँ।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने व आँखें बंद करने के लिए कहें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- जब सभी आँखें बंद कर लें तब उन्हें कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनने के लिए कहें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफ़िक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने इत्यादि की हो सकती हैं।

  (यह 1–2 मिनट तक करवाएँ)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि धीरे–धीरे अपना ध्यान इन आवाज़ों के बीच की ख़ामोशी पर लाएँ। इस ख़ामोशी को सुनने / महसूस करने का प्रयास करने तथा अपना ध्यान इस ख़ामोशी पर केंद्रित करने को कहें।
- विद्यार्थियों को कहें कि अगर किसी को लगे कि उनका ध्यान ख़ामोशी से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापस ख़ामोशी पर लाने का प्रयास करें।
- यह गतिविधि 2–3 मिनट तक करवाएँ।

2. b. गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु : 15 मिनट

- आपका अनुभव कैसा रहा?
- पहले आवाज़ों पर ध्यान देकर और उसके बाद ख़ामोशी पर ध्यान देने में आपको अपने अंदर क्या बदलाव लगा?
- क्या ख़ामोशी को सुनना मुश्किल था? इसका क्या कारण रहा होगा?
- क्या आपने पहले भी कभी वातावरण में ख़ामोशी को महसूस किया था?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1—2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 4 : Breath Star

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Breath Star: 5 मिनट
   b. Breath Star पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Breath Star : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँस पर जाए।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को कहें कि एक हाथ की पाँचों अँगुलियों को फैलाएँ। इससे हाथ का आकार स्टार/तारे जैसा लगेगा। यह विद्यार्थी का स्टार हैंड है।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि अब वे अपने दूसरे हाथ की पहली (तर्जनी) अँगुली से स्टार हैंड की रूपरेखा (outline) बनाएँ।
- अब विद्यार्थियों को एक गहरी साँस अंदर लेते हुए, अपने दूसरे हाथ की पहली (तर्जनी) अँगुली को अपने स्टार हैंड के अँगूठे के नीचे से ऊपर तक लेकर जाने को कहें।
- अब विद्यार्थियों को साँस छोड़ते हुए, दूसरे हाथ की पहली अँगुली को अपने स्टार हैंड के अँगूठे के ऊपर से, अँगूठे और पहली अँगली के बीच में लाने को कहें।
- अब विद्यार्थियों को गहरी साँस अंदर लेते हुए, इसी तरह स्टार हैंड की पहली अँगुली के नीचे से ऊपर तक आउट्लाईन बनाने को कहें।
- विद्यार्थियों को अब साँस छोड़ते हुए, स्टार हैंड की पहली अँगुली के ऊपर से दूसरी अँगुली तक आउट्लाईन बनाने को कहें।
- विद्यार्थियों से कहें कि इस पैटर्न को तब तक करते रहें जब तक कि स्टार हैंड की अँगुलियों को तब ट्रेस करें जब तक आप पाँच धीमी, गहरी साँसें नहीं ले लेते।
- विद्यार्थियों को इसी प्रक्रिया को दूसरे हाथ के साथ भी दोहराने के लिए कहें।

2. b. Breath Star पर चर्चा : 15 मिनट

- गतिविधि करते समय क्या आपका ध्यान आपकी साँस के आने जाने पर भी गया?
- इस प्रकार साँस लेने में और सामान्य रूप से साँस लेने में आपने क्या अंतर पाया?
- ध्यानपूर्वक और गहरी साँस लेने से हमें क्या फ़ायदे हो सकते हैं?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 5 Mindful Belly Breathing

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mindful Belly Breathing : 5 मिनट
   b. Mindful Belly Breathing पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) **: 3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Mindful Belly Breathing : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने अंदर आती और बाहर जाती साँस पर जाए।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर–बाहर आती जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने शरीर के अंदर आती तथा बाहर जाती प्रत्येक साँस पर ध्यान दें।
- अब विद्यार्थियों को अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को कहें कि श्वास के साथ–साथ वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय उनका पेट कब अंदर की तरफ़ जाता है और कब बाहर की ओर फूलता है।
- इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस लेते समय पेट बाहर तथा साँस छोड़ते हुए पेट अंदर की ओर जाता है।
- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद विद्यार्थियों से सामूहिक रूप से ये सवाल पूछें।
  - क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
  - क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
  - आपका पेट कब अंदर गया?
  - आपका पेट कब बाहर की ओर फूला?

अब गतिविधि को दोबारा 1–2 मिनट के लिए करवाएँ और एक बार फिर विद्यार्थियों को ध्यान से जाँचने के लिए बोलें कि साँस लेने तथा छोड़ने और पेट के मूवमेंट में क्या पैटर्न है?

2. b. Mindful Belly Breathing पर चर्चा : 15 मिनट

- क्या साँस लेते समय, पहले कभी आपका ध्यान पेट के अंदर–बाहर होने पर गया था?
- साँस के अंदर लेने से पेट क्यों फूलता है और साँस के छोड़ने से पेट क्यों अंदर जाता है?
- चर्चा करें कि जब हम पेट के साथ–साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है। हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं।
- साँस गहरी व ध्यानपूर्वक लेने से हमें कैसा अनुभव होता है?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 6 Mindful Seeing

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mindful Seeing : 5 मिनट
   b. Mindful Seeing पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Mindful Seeing : 5 मिनट

उद्देश्य : विद्यार्थियों को अपने आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखने के लिए तैयार करना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम अपना ध्यान अपने आसपास की वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।
- विद्यार्थियों से पूछें कि वे कक्षा में क्या–क्या देख पा रहे हैं। (जैसे– कुरसी, मेज़, ब्लैकबोर्ड, डस्टर, किताबें, पेन, खिड़की, पंखा, दरवाज़ा इत्यादि।)
- शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान किसी एक वस्तु पर लाएँ, जैसे कि डस्टर (duster), पंखा, कुरसी, मेज़ इत्यादि। विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति आदि की तरफ़ ले जाएँ।
- जैसे, विद्यार्थियों का ध्यान उनके डेस्क की ओर दिलाते हुए ये प्रश्न पूछे जा सकते हैं–
  - ❑ क्या आप इस डेस्क की चारों टाँगें देख पा रहे हैं?
  - ❑ क्या आपके आसपास के चारों डेस्क एक जैसे हैं?
  - ❑ क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रैच/निशान हैं?
  - ❑ क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?
  - ❑ यह डेस्क कैसा है?
  - ▪ ठोस या नर्म?
  - ▪ खुरदरा या चिकना?
  - ❑ क्या आप डेस्क में किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?

- इसी तरह विद्यार्थियों का ध्यान उनकी किताबों पर भी ले जाया जा सकता है। एक किताब को लेकर उसके विभिन्न पक्षों पर ध्यान दिलाते हुए पूछें–
    - ❑ यह किताब –
        - ▪ भारी है या हल्की?
        - ▪ छोटी है या बड़ी?
    - ❑ इस किताब में कितने पृष्ठ हैं?
    - ❑ इसका कवर (cover) कौनसे रंग का है?
    - ❑ इसके कवर पर क्या लिखा है? यह कौनसे रंग से लिखा है?

किताब के किसी पृष्ठ को खुलवाकर पूछें–

- ❑ पृष्ठ कौनसे रंग का है?
- ❑ इसके अक्षर कैसे हैं– छोटे या बड़े?
- ❑ क्या इसकी लिखाई चमकीली है?
- ❑ क्या इसकी लिखाई उभरी हुई है?
- ❑ यह पृष्ठ खुरदरा है या चिकना?
- ❑ क्या सारे पृष्ठ ऐसे ही हैं?

- शिक्षक ऊपर दिए गए उदाहरणों के आधार पर किसी एक वस्तु के बारे में चर्चा करें। इस प्रक्रिया को 2–3 मिनट दें।
- अब विद्यार्थियों को अपना ध्यान किसी भी एक ऐसी वस्तु पर केंद्रित करने को कहें जो उन्हें आकर्षित कर रही हो।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे उस वस्तु के आकार, रंग, कमरे में स्थिति, आकृति, मटीरियल (material) तथा उसके भिन्न–भिन्न भागों को ध्यानपूर्वक देखें।
- विद्यार्थियों को ध्यान से देखने के लिए 2–3 मिनट दें।

2. b. Mindful Seeing पर चर्चा : 15 मिनट

- आपने कौनसी वस्तु पर ध्यान दिया और उस वस्तु में क्या–क्या देखा?
- क्या आपमें से किसी ने पहले कभी किसी वस्तु को ऐसे ध्यान देकर देखा है?
- ध्यान देकर देखने का आपको क्या लाभ मिला?
- आपको ध्यान देकर देखने की उपयोगिता कहाँ–कहाँ लगती है? (संकेत– जब हम ध्यान देकर देखते हैं तो हम अपने आसपास जो कुछ भी हो रहा है, उसके बारे में ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 7 : Seeing our Strengths

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Seeing our Strengths: 5 मिनट
   b. Seeing our Strengths पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) **: 3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Seeing our Strengths : 5 मिनट

उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं के गुणों पर जा पाए।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें– 'ध्यान देकर देखने की प्रक्रिया का अभ्यास आज हम एक और गतिविधि के द्वारा करने जा रहे हैं।'
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे शांत भाव से आरामदायक तरीके से बैठकर धीरे–धीरे सभी अपनी आँखें बंद कर लें तथा कुछ देर अपना ध्यान आसपास से आ रही आवाज़ों पर ले जाएँ।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने ऊपर ले आएँ और यह सोचने के लिए कुछ समय लें कि उनमें क्या गुण हैं या किन चीज़ों में वे बेहतरीन हैं, उनकी क्या ताकत है? किसी के लिए यह पढ़ाई हो सकती है, कोई एक अच्छा दोस्त हो सकते है, कोई शांत स्वभाव का हो सकता है। यह कुछ भी हो सकता है।

  (2 मिनट रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अगर सबने अपने गुणों की पहचान कर ली हो तो, अब कुछ समय इन गुणों के बारे में सोचने के लिए बिताएँ। हम सभी में कुछ गुण होते हैं, परंतु हम उन्हें पहचान नहीं पाते।

  (1 मिनट रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान अपनी भावनाओं पर ले आएँ कि वे अपने गुणों को पहचानकर कैसा महसूस कर रहे हैं?

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अगली साँस के साथ, वे जब भी अच्छा महसूस करें, अपनी आँखें खोल लें।

2. b. Seeing our Strengths पर चर्चा : 15 मिनट

- क्या आप अपने गुणों को पहचान पाए?
- इनको पहचानने में कोई परेशानी हुई?
- क्या कोई अपना अनुभव साझा करना चाहेगा?
- आपने इस गतिविधि के दौरान कैसा महसूस किया?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 8 : Awareness of Eating/ Food

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Awareness of Eating/ Food: 5 मिनट
   b. Awareness of Eating/ Food पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1\. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) **: 3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Awareness of Eating/ Food : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी ध्यान देकर खाना खाएँ।

आवश्यक सामग्री: इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को कक्षा में कुछ खाने को दे सकते हैं। शिक्षक पहले से सभी विद्यार्थियों के लिए एक–एक किशमिश / टॉफ़ी की व्यवस्था कर लें।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि जिस प्रकार से Mindful Seeing के दौरान हम अपना ध्यान आसपास की चीज़ों पर लेकर जाते हैं और Mindful Listening के दौरान हम अपना ध्यान आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाते हैं, उस ही प्रकार इस प्रक्रिया में हम हमारा ध्यान जो खाना खा रहे हैं उसकी ओर ले जाते हैं।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि हम रोज़ अलग–अलग प्रकार की चीज़ें खाते हैं, पर हम अपने खाने पर पूरी तरह से ध्यान नहीं दे पाते। शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि–
    - क्या आपमें से किसी ने कभी अपना पूरा ध्यान अपने खाने पर दिया है?
    - क्या आपने कभी अपना पूरा ध्यान खाने के स्वाद पर दिया है?
    - क्या आपने कभी यह सोचा है कि जो खाना आप खा रहे हैं वह कहाँ से बनना शुरू हुआ होगा, किस–किस प्रकार की प्रक्रियाओं द्वारा आप तक पहुँचा होगा?
- विद्यार्थियों को बताएँ कि यह गतिविधि हमें हमारे खाने का पूरी तरह से सेवन करने में मदद करती है और हम जो खा रहे होते हैं उसके प्रति और अधिक जागरूक हो जाते हैं।
- इस अभ्यास को करने के लिए शिक्षक सभी विद्यार्थियों को शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठने को कहें।
- अब शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी को एक एक किशमिश / टॉफ़ी दे दें। विद्यार्थियों से कहें कि वे इस पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित करेंगे। ऐसा माने कि वे इस चीज़ को पहली बार देख रहे हैं। इस चीज़ को जिज्ञासापूर्वक एक नए दृष्टिकोण से देखें।
- विद्यार्थियों को ध्यान देने को कहें कि इस चीज़ को आप तक पहुँचाने के लिए कितने लोगों द्वारा कितने प्रकार से योगदान दिए गए हैं। इस पल हम उन सबके प्रति कृतज्ञता व्यक्त कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि अब वे खाने की चीज़ को अपने हाथ में लें और यह जानें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है? यह खाने की चीज़ ठंडी है या गरम है, इसका तापमान कैसा है, यह मुलायम है या चिपचिपी या फिर सख्त है? (शिक्षक 30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों को बताएँ कि यदि उनका ध्यान कहीं और जा रहा है तो वे अगली साँस के साथ अपना ध्यान वापस उस खाने की चीज़ पर ले आएँ।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे इस खाने की चीज़ को अपनी नाक के पास लेकर आएँ व अपना ध्यान इसकी सुगंध पर लेकर जाएँ, ध्यान दें कि क्या इस खाने की चीज़ से किसी प्रकार की यादें जुड़ी हैं? ध्यान दें जब इस खाने की चीज़ को सूँघ रहे हैं तो क्या मुँह में किसी प्रकार के स्वाद को महसूस कर रहे हैं?
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे पूरी सजगता के साथ इस खाने की चीज़ को अपने मुँह में डालकर ध्यान दें कि यह खाने की चीज उनके मुँह में है, वे धीरे–धीरे इसको चबा रहे हैं। विद्यार्थियों को ध्यान देने के लिए कहें कि इसका स्वाद कैसा है और क्या चबाने के बाद इसके स्वाद में किसी तरह का बदलाव आता है?
- अब विद्यार्थी ध्यान दें कि वह चीज़ किस प्रकार से मुँह से पेट में जा रही है और वे जब यह चीज़ खा रहे हैं तो कैसा महसूस कर रहे हैं।
- अब विद्यार्थी अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले आएँ। (30 सेकंड रुकें)
- जब भी अच्छा महसूस करें तो धीरे–धीरे वे अपनी आँखें खोल सकते हैं!

2. b. Awareness of Eating/ Food पर चर्चा : 15 मिनट

- आप ध्यान देकर खाना खाने के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?
- ध्यानपूर्वक खाना खाने से क्या लाभ हो सकता है?
- ध्यानपूर्वक खाना खाने से आपको खाने के बारे में क्या–क्या नईं जानकारियाँ मिलीं?
- क्या खाना खाते हुए आप कोई अन्य कार्य भी करते हैं? (जैसे– टी.वी. देखना, बातें करना, पढ़ाई करना आदि।)
- क्या आप कभी अपने खाने पर उतना ही ध्यान दे पाए जितना आज दे पाए?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक–आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 9 : Heartbeat

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Heartbeat: 5 मिनट
   b. Heartbeat पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) **: 3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Heartbeat : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपनी धड़कन व साँसो के प्रति सजग हो पाएँ

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठने को कहें। विद्यार्थियों को अपनी आँखें बंद करने या नीचे की ओर देखने को कहें।
- विद्यार्थियों को तीन गहरी साँसें अंदर लेने और बाहर छोड़ने को कहें।

  अंदर... बाहर। (तीन बार)
- विद्यार्थियों को अपनी उँगलियों या हाथों को अपने शरीर के उस हिस्से पर रखने को कहें जहाँ वे अपनी नाड़ी (या दिल की धड़कन) महसूस कर सकते हैं। जैसे– अपनी गरदन के किनारे, अपने जबड़े के नीचे, अपनी कलाई पर, अपने दिल पर।
- विद्यार्थियों को नोटिस करने को कहें कि उनका दिल कितनी तेज़ या धीरे–धीरे धड़क रहा है।
- विद्यार्थियों को ध्यान देने को कहें कि अभी वे क्या महसूस कर रहे हैं।
- विद्यार्थियों से जानें कि क्या यह भावना दिल की धड़कन की गति से जुड़ी है? अगर धड़कन तेज़ है तो क्या विचार भी अलग प्रकार के हैं, धड़कन धीरे होने से विचार अलग प्रकार के हो जाते हैं।

  (10 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों को आँखें खोलने के लिए कहें और बिना बोले, शांति व सजगता से खड़े होकर, दस बार कूदने को कहें।
- विद्यार्थियों को बैठने को कहें और अपने दिल की धड़कन पर फिर से ध्यान ले जाने को कहें।
- विद्यार्थियों को इस बात पर ध्यान देने के लिए कहें कि क्या वे कोई बदलाव महसूस कर रहे हैं। क्या दिल की धड़कन की गति बदली है? क्या साँस में कोई बदलाव आया है?
- विद्यार्थियों को आँखें बंद करने को कहें और अपने दिल की धड़कन पर तब तक ध्यान केंद्रित करने को कहें जब तक कि यह फिर से धीमी न हो जाए। (30 सेकंड बाद)
- विद्यार्थियों से कहें कि जब उन्हें ठीक लगे वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें क्या न करें :

यदि कोई विद्यार्थी कूदने में कोई परेशानी महसूस करे तो उस पर ऐसा करने के लिए दबाव न डाला जाए।

2. b. Heartbeat पर चर्चा : 15 मिनट

- कूदने से पहले और कूदने के बाद आपने क्या बदलाव महसूस किया?
- क्या आपको ऐसा लगा कि आपके विचार आपके दिल की धड़कन की गति से जुड़े हैं? अगर धड़कन तेज़ है तो आपके विचार भी अलग प्रकार के हैं और धड़कन धीरे होने से अलग प्रकार के विचार हो जाते हैं?
- आपने गतिविधि के दौरान अपने शरीर व विचारों में क्या बदलाव पाया? चर्चा करें।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 10 : Progressive Muscle Relaxation-I

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Progressive Muscle Relaxation-I : 5 मिनट
   b. Progressive Muscle Relaxation-I पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) **: 3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Progressive Muscle Relaxation-I : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान उनके शरीर पर लाना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को सरल भाषा में बताएँ कि प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन (Progressive Muscle Relaxation) की गतिविधि में हम अपना ध्यान शरीर की मांसपेशियों में उत्पन्न हो रहे तनाव व आराम की ओर लेकर जाते हैं।
- विद्यार्थियों को यह कल्पना करने के लिए कहें कि उन्होंने हाथ में नीबू (lemon) पकड़ा हुआ है। अब वे कल्पना करें कि वे नीबू को दबाकर उसका रस निकाल रहे हैं। ऐसा करते समय हाथ की मांसपेशियों में तनाव/खिंचाव महसूस होगा। इसको महसूस करें। अब विद्यार्थी कल्पना करें कि उन्होंने नीबू छोड़ दिया है। वे महसूस कर पाएँगे कि अब उनकी मांसपेशियों में तनाव कम हो गया है।
- विद्यार्थियों से पूछें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है?
- अब विद्यार्थियों से एक आरामदायक स्थिति में बैठने और आँखें बंद करने के लिए कहें। उन्हें अपना ध्यान केवल अपने शरीर पर केंद्रित करने को कहें। यदि मन यहाँ–वहाँ भटकना शुरू करे तो अपना ध्यान उस मांसपेशी पर वापस लाएँ जिस पर वे पहले ध्यान दे रहे थे।
- अब जितना संभव हो सके विद्यार्थियों को अपने दाहिने हाथ की मुट्ठी को कसने को कहें। विद्यार्थियों को करीब पाँच सेकंड तक रुकने और अपने हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करने को कहें। अब उन्हें कहें कि वे धीरे–धीरे मुट्ठी को खोल लें और पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। वे हाथ को पूरा आराम दें। विद्यार्थी इस प्रक्रिया को एक बार फिर दोहराएँ।
- अब जितना संभव हो सके विद्यार्थियों को अपनी बाईं (left) मुट्ठी को कसने को कहें। करीब पाँच सेकंड तक रुकने के बाद विद्यार्थियो को अपने हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करने को कहें। अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे मुट्ठी खोल लें व पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। हाथ को पूरा आराम दें। इस प्रक्रिया को एक बार फिर दोहराएँ।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी दोनों मुट्ठी कसकर, लेकिन बिना तनाव के बंद कर लें। अपने दोनों हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। अब धीरे–धीरे मुट्ठी खोल लें और पूरी तरह से ढीला छोड़ दें।

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने दोनों हाथों/बाज़ुओं को कसकर सीधा कर लें। जितना सीधा कर सकते हैं उतना सीधा कर लें। अपनी बाज़ुओ में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। 5 सेकंड रुकें। अब धीरे से दोनों हाथों को आराम दें व ढीला छोड़ दें। हाथों और बाज़ुओं में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- विद्यार्थी अपने पूरे शरीर में रिलैक्सेशन को महसूस करें तथा सामान्य रूप से साँस लेते रहें।

  (लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी भौहों (eyebrows) को जितना ऊपर हो सके उतना ऊपर उठाकर माथे की मांसपेशियों को कस लें। करीब पाँच सेकंड तक रुकें, माथे पर बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। अब धीरे–धीरे माथे को आराम दें व पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। पूरा आराम दें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने शरीर में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- इसके बाद विद्यार्थियों को अपनी पलकों को कसकर बंद करके अपनी आँखों की मांसपेशियों को कसने को कहें। करीब पाँच सेकंड तक रुकें और धीरे से पलकों को ढीला छोड़ दें। पूरी तरह ढीला छोड़ दें। पलकों में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।

  (लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे से अपनी गरदन को पीछे की ओर खींच लें, जैसे वे ऊपर की दीवार को देख रहे हों। गरदन की मांसपेशियों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। करीब पाँच सेकंड तक रुकें। अब धीरे से गरदन को वापस अपनी जगह पर ले आएँ। अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें। अपने पूरे शरीर में बढ़ते हुए रिलैक्सेशन को महसूस करें।
- सामान्य रूप से साँस लेते रहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने कंधों को जितना हो सके घुमाएँ। अपने कंधे की मांसपेशियों में बढ़ते तनाव को महसूस करें। अब धीरे से अपने कंधों को ढीला छोड़ दें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी गरदन और कंधों में बढ़ती हुई रिलैक्सेशन की अवस्था को महसूस करें।

  (लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)
- अब विद्यार्थियों को कहें कि एक गहरी साँस अंदर लें और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- साँस अंदर ले..... और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- विद्यार्थियों से ध्यान देने के लिए कहें कि अब वे शांत, सहज और तनावमुक्त महसूस कर रहे होंगे। अपने पूरे शरीर में रिलैक्सेशन को महसूस करें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे मन में एक से चार तक गिनती करें और अब चार से एक गिनती करें। जब भी तैयार हों, अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b. Progressive Muscle Relaxation-I पर चर्चा : 15 मिनट

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने कब–कब अपने शरीर में तनाव महसूस किया तथा कब आराम महसूस किया?
- आपनी मांसपेशियों को कसने और ढीला छोड़ने में क्या–क्या अंतर महसूस किया?
- इस अभ्यास से हमें क्या फ़ायदा हो सकता है? (संकेत– जब हम तनाव महसूस करते हैं तो हमारा शरीर एवं हमारी मांसपेशियाँ भी तनावपूर्ण हो जाती हैं। प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन के अभ्यास से हमारा शरीर रिलैक्स हो जाता है जिससे हमारा मन भी शांत हो जाता है।)

(तनावपूर्ण विचार → शरीर में तनाव → प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन → शरीर रिलैक्स → विचार शांत)

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 11 : Progressive Muscle Relaxation-II

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Progressive Muscle Relaxation-II: 5 मिनट
   b. Progressive Muscle Relaxation-II पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Progressive Muscle Relaxation-II : 5 मिनट

उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान उनके शरीर पर लाना।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को याद दिलाएँ कि प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन की गतिविधि में हम अपना ध्यान शरीर की मांसपेशियों में उत्पन्न हो रहे तनाव व आराम की ओर लेकर जाते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि यह प्रक्रिया सभी विद्यार्थी प्रत्येक पेशी के साथ लगभग 5 सेकंड तक करेंगे। यह महत्त्वपूर्ण है कि वे पूरे अभ्यास के दौरान सहज रूप से साँस लेते रहें।
- विद्यार्थियों को एक आरामदायक स्थिति में बैठने और अपनी आँखें बंद करने को कहें। उन्हें अपना ध्यान केवल अपने शरीर पर केंद्रित करने को कहें।
- विद्यार्थियों से कहें कि यदि उनका मन यहाँ–वहाँ भटकना शुरू करे तो वे अपना ध्यान उस मांसपेशी पर वापस लाएँ जिस पर वे ध्यान दे रहे थे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि पिछली बार हमने हाथों, मुँह और कंधों में प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन की गतिविधि की थी। इस बार हम पेट से पैरों तक यह प्रक्रिया करेंगे। इस गतिविधि में जूते उतारना बेहतर रहेगा।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे एक गहरी साँस लें, कुछ सेकंड रुकें और धीरे–धीरे साँस छोड़ें। अब फिर से गहरी साँस लेते हुए देखें कि क्या आपका पेट बढ़ रहा है और आपके फेफड़े हवा से भर रहे हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि जब वे साँस छोड़ते हैं तो वे अपने शरीर में मौजूद तनाव को अपने शरीर से बाहर निकलने की कल्पना करें। फिर से श्वास अंदर लें... और साँस छोड़ें।
- अब विद्यार्थियों को अपने पेट को अंदर खींचते हुए मांसपेशियों को कसने को कहें। लगभग 5 सेकंड तक साँस रोकें और छोड़ें। इस प्रक्रिया को एक बार फिर से करें। विद्यार्थियों को तनाव और आरामदायक की स्थिति के बीच के अंतर को महसूस करने को कहें। विद्यार्थियों को अपने पूरे शरीर में बढ़ते हुए रिलैक्सेशन को महसूस करने को कहें।

  (लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने घुटनों को एक साथ दबाकर अपनी जाँघों (thighs) को कस लें। जितना कस सकते हैं उतना कसें। अपनी जाँघों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। 5 सेकंड रुकें। अब धीरे से अपने घुटनों को एक–दूसरे से दूर करें और अपनी जाँघों की मांसपेशियों में बढते हुए आराम को महसूस करें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने पैरों को फ्लेक्स (flex) करें। इसके लिए वे अपने पैर की उँगलियों को अपनी ओर खींचते हुए अपनी पिंडली की मांसपेशी (calf muscle) में तनाव महसूस करें। लगभग 5 सेकंड के लिए रुकें ... और आराम करें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने पैरों के वज़न को नीचे की ओर ले जाते हुए और ढीला छोड़ते हुए आराम महसूस करें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने पैरों को नीचे मोड़ते हुए अपने पैर की उँगलियों को कर्ल (curl) करें। (सिकोड़ें) लगभग 5 सेकंड के लिए रुकें और आराम करें।

  लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने सिर से लेकर अपने पैरों के नीचे तक धीरे–धीरे विश्राम की एक लहर चलने की कल्पना करें।
- अब एक गहरी साँस अंदर लें और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- साँस अंदर लें..... और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अब शांत, सहज और तनावमुक्त हैं। वे अपने पूरे शरीर में रिलैक्सेशन को महसूस करें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे मन में एक से चार तक गिनती करें और अब चार से एक गिनती करें। जब भी वे तैयार हों, अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b. Progressive Muscle Relaxation-II पर चर्चा : 15 मिनट

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- जब आपने अपनी मांसपेशियों को कसने की कोशिश की तो आपको कैसा महसूस हुआ?
- जब आपने अपनी मांसपेशियों को ढीला छोड़ा तो आपको कैसा महसूस हुआ?
- आपने मांसपेशियों को कसने और ढीला छोड़ने में क्या–क्या अंतर महसूस किया?

  (संकेत– जब हम तनाव महसूस करते हैं तो हमारा शरीर एवं हमारी मांसपेशियाँ भी तनावपूर्ण हो जाती हैं। प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन के अभ्यास से हमारा शरीर शांत हो जाता है जिससे हमारा मन भी शांत हो जाता है।)
- क्या आपने पिछली बार सीखे प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन की प्रक्रिया माइंडफुलनेस कक्षा के अलावा और कभी भी की है? कब? आपको इसका क्या फ़ायदा लगा?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 12 : Body Scan

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Body Scan: 5 मिनट
   b. Body Scan पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Body Scan: 5 मिनट

उद्देश्य : विद्यार्थियों को अपनी शारीरिक संवेदनाओं के प्रति सजग बनाना।

गतिविधि के चरण

शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि–

- इस अभ्यास को हम शारीरिक अवलोकन (Body scan) कहते हैं। यह अभ्यास हमें अपने शरीर के प्रति सजग रहने में मदद करता है।
- जिस प्रकार से हम अपना ध्यान सुनने पर, देखने पर, चलने इत्यादि पर देते हैं उसी प्रकार से हम अपना ध्यान अपने शरीर पर भी दे सकते हैं।
- इस प्रक्रिया में हम अपना ध्यान शरीर के अलग–अलग अंगों की ओर देते हैं और कैसा महसूस हो रहा है इस पर अपना ध्यान देते हैं।
- हम body scan में केवल शरीर के अलग–अलग भागों के लिए सजग होंगे। उनमें स्वयं खिंचाव या तनाव पैदा करने की कोशिश नहीं करेंगे।
- अब सभी विद्यार्थी शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपने हाथों को अपनी टाँगों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे 2 से 3 लंबी गहरी साँस लें ओर अपनी आँखें बंद करें। जो विद्यार्थी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हैं वे नीचे की ओर देख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने सिर पर लेकर आएँ और यह जानने की कोशिश करें कि क्या किसी तरह का तनाव महसूस हो रहा है। अब अपना ध्यान अपने चेहरे पर लेकर जाएँ और अपने चेहरे की बनावट, नाक, कान, चेहरे पर हवा के स्पर्श के लिए सजग हो जाएँ। अब विद्यार्थी धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने गले पर लेकर आएँ और देखें कि क्या अपनी साँस के आने जाने को गले में महसूस कर पा रहे हैं या नहीं। हो सकता है साँसों का स्पंदन बहुत ही हल्का हो! अब अगली साँस के साथ आप अपना ध्यान गरदन एवं कंधों पर लेकर जाएँ और जानें कि आपको शरीर के इस भाग में कैसा महसूस हो रहा है। क्या किसी प्रकार का खिंचाव, दर्द या मांसपेशियों मे तनाव है? जो कुछ भी महसूस कर रहे है उसके प्रति सजग हो जाएँ।

  (30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अब अपना ध्यान सिर से अपने कंधों पर लेकर आएँगे और जानेंगे कि जब वे साँस ले रहे है व छोड़ रहे हैं तो कंधों मे क्या हो रहा है।
- अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपनी बाजुओं एवं हाथ पर लेकर जाएँगे और जानेंगे कि कैसा महसूस हो रहा है।

  (लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी छाती पर लेकर जाएँ और यह जानें कि जब वे साँस लेते हैं और छोड़ते हैं तो छाती में क्या होता है! उन्हें महसूस करने को कहें कि क्या जब वे साँस लेते हैं तो छाती फूल जाती है और जब साँस छोड़ते हैं तो छाती सिकुड़ जाती है।

  (लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान हृदय की गति पर लेकर जाएँ व यह जानें कि क्या आप हृदय की गति को महसूस कर पा रहे हैं और ध्यान दें कि क्या हृदय कि गति तेज़ है या धीमी। कुछ क्षण के लिए अपना ध्यान हृदय की गति पर ही केंद्रित करें।

  (लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपने पेट पर लेकर जाएँ और जानें कि जब आप लंबी गहरी साँस लेते हैं तो क्या पेट में कोई बदलाव होता है? क्या साँस लेते समय पेट बाहर व साँस छोड़ते समय पेट अंदर जाता है? साँस के साथ पेट के उतार–चढ़ाव पर ध्यान देंगे और महसूस करेंगे कि पेट कैसे साँसों के साथ अंदर बाहर आ जा रहा है।

  (लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपनी कमर की मांसपेशियों पर लेकर जाएँ और यह जानें कि वे अपनी साँस के उतार–चढ़ाव को अपने कमर के हिस्से में महसूस कर पा रहे है या नहीं।
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान पेट से अपनी टाँगों पर लेकर जाएँ और यह जानें कि उनको शरीर के इस हिस्से में कैसा महसूस हो रहा है। टाँगों में किसी तरह की हलचल, बेचैनी, दर्द है तो वे उसके प्रति सजग हो जाएँगे। कुछ भी बदलने का प्रयास न करें! पल–पल सजगता बनाए रखें और जब ध्यान इधर–उधर चला जाए तब धीरे–धीरे अपना ध्यान वापस अपने शरीर पर ले जाएँ। अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने पैरों पर ले आएँ और पैरों में पहने जूतों व जुराबों के संपर्क को महसूस करें! जानेंगे कि आपको पैरों में कैसा महसूस हो रहा है। क्या वे कोई थकान या आराम महसूस कर रहे हैं? जैसा भी महसूस कर रहे हैं उसके प्रति सजग हो जाएँगे।

  (लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपने पूरे शरीर के लिए सजग हो जाएँ। सिर से पैरों तक साँसों के आवागमन पर ध्यान लेकर जाएँ और जानें कि शरीर के किस हिस्से में साँसों को सबसे ज़्यादा महसूस कर पा रहे हैं।

  (लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि इसी सजगता के साथ अपनी बैठने की स्थिति के बारे में सजग हो जाएँ। धीरे–धीरे अपना ध्यान फिर से अपनी कक्षा में ले आएँ और जब भी अच्छा महसूस करें, धीरे धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b. Body Scan पर चर्चा : 15 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने अपने शरीर के बारे में आज क्या अनुभव किया?
- क्या आपने शरीर में बेचैनी या मांसपेशियों में झनझनाहट और किसी प्रकार की असहजता महसूस की? यदि हाँ, तो साझा करें।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 13 : Word Association

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. शब्द–संयोजन (Word Association): 5 मिनट
   b. शब्द–संयोजन (Word Association) पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. शब्द–संयोजन (Word Association) : 5 मिनट

उद्देश्यः विद्यार्थियों को विचारों की पहचान करवाना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक सबसे पहले एक शब्द बोलें और इससे संबंधित जो कुछ भी विचार या चित्र विद्यार्थियों के मन में आ रहे हों उन्हें व्यक्त करने के लिए कहें। शिक्षक उन शब्दों को ब्लैकबोर्ड पर लिख दें। जैसे– 'बादल' शब्द सुनने पर मन में बहुत से ख़याल आ सकते हैं– आसमान, बारिश, नीला, पानी, सफ़ेद, घने बादल आदि। ये सभी विचार हैं।
- शिक्षक चाहें तो अपने विवेक से अन्य शब्दों का भी प्रयोग कर सकते हैं। जैसे– फूल, भोजन, दिन, किताब, दोस्त, शिक्षक, साँस, ख़ुशी, पढ़ाई आदि।
- शिक्षक ऐसे पाँच–छह शब्दों के साथ यह प्रक्रिया करें।

2. b. शब्द–संयोजन (Word Association) पर चर्चा : 15 मिनट

- क्या आपके मन में कई तरह के विचार आते रहते हैं? (जैसे– कुछ विचार बीते हुए कल से संबंधित होते हैं और कुछ आने वाले कल से। कुछ विचार तनाव, चिंता, गुस्सा, आशा, ख़ुशी वाले होते हैं। हम सबको दिन भर में हज़ारों विचार आते हैं जिनके प्रति हम सजग (Aware) नहीं होते हैं और जिन पर हम ध्यान नहीं देते हैं।)
- क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि आपके मन में कितनी तरह के और कितने सारे विचार आते हैं?
- कब–कब विचार ज़्यादा आते हैं? कब कम? जब विचार ज़्यादा आते हैं तब आपको कैसा लगता है और जब कम आते हैं तब कैसा लगता है?
- वैज्ञानिकों ने मनुष्य के मन को Monkey mind कहा है। जिस प्रकार बंदर एक जगह पर टिक कर नहीं बैठ सकता व एक जगह से दूसरी जगह उछलता–कूदता रहता है उसी प्रकार हमारा मन भी दौड़ता रहता है।
- विद्यार्थियों से पूछें कि वे आज ख़ुद के विचारों पर ध्यान दें और जानें कि उनका मन भी monkey mind जैसा है क्या?

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि निर्देश देते वक्त एक मधुर स्वर का उपयोग करें।
- अगर कोई विद्यार्थी यह गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ ज़बरदस्ती न की जाए।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 14 : Mindfulness of Thoughts

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mindfulness of Thoughts: 5 मिनट
   b. Mindfulness of Thoughts पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Mindfulness of Thoughts: 5 मिनट

उद्देश्यः विद्यार्थियों को अपने विचारों के प्रति सजग बनाना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब वे Mindfulness of Thoughts का अभ्यास करेंगे। इसके द्वारा वे अपने विचारों पर ध्यान लेकर जाएँगे। इस अभ्यास को करने के लिए अब सभी विद्यार्थी शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपने हाथों को अपनी टाँगों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि अब 2 से 3 लंबी गहरी साँस लें और अपनी आँखें बंद करें। जो विद्यार्थी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हैं वह नीचे की ओर देख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि इस अभ्यास में वे अपना ध्यान अपने विचारों की ओर लेकर जाएँ। विद्यार्थी ध्यान दें कि इस समय उनके मन में कई विचार आ और जा रहे होंगे। ध्यान दें, क्या ये विचार बीते हुए कल या आने वाले कल से संबंधित हैं? या फिर हो सकता है ये विचार उनके साथ हुई किसी घटना से संबंधित हों।

  (1 मिनट रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब जो भी विचार आ रहे हैं, इन विचारों को आने और जाने दें। विचारों पर किसी भी प्रकार की पाबंदी न लगाएँ एवं उन्हें अच्छा या बुरा आँकने की कोशिश न करें। अगर किसी विचार को अच्छा या बुरा आँकने का मन भी करे तो इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान विचारों पर ही रखें।

  (1 मिनट रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसे साँस अंदर–बाहर आ जा रही है, ठीक उसी प्रकार विचार भी आ जा रहे हैं। विचारों के आवागमन को देखने का प्रयास करें, उन्हें रोके नहीं।

  (1 मिनट रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जब भी उनको लगे कि वे विचारों में उलझ गए हैं, जानने की कोशिश करें कि ध्यान कहाँ है और फिर से सहजतापूर्वक अपना ध्यान विचारों के आवागमन पर ले आएँ।

  (1 मिनट रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान धीरे–धीरे अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और आसपास के वातावरण के लिए सजग हो जाएँ। जब भी वे अच्छा महसूस करें, धीरे धीरे अपनी आँखें खोल लें।

2. b. Mindfulness of Thoughts पर चर्चा : 15 मिनट

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे कि इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना?
- क्या आपके मन में एक ही विचार था या अलग अलग–विचार आ रहे थे?
- गतिविधि के शुरू में एवं अंत में क्या आपने अपने विचारों में कोई अंतर पाया?
- यह अभ्यास आसान था या कठिन?
- क्या आप अपने विचारों में उलझ रहे थे?
- क्या आप अपने विचारों के प्रति सजग हो पाए?

(नोट : यह अभ्यास हमें वर्तमान में चल रहे विचारों के प्रति सजग रहने में मदद करता है और विचारों की गति और स्वभाव के बारे में मालूम कराता है। इस प्रक्रिया के निरंतर अभ्यास से विचारों में स्थिरता आती है व मन शांत होता है। याद रखें, इस अभ्यास से हम विचारों को रोकने या ख़त्म करने का प्रयास नहीं कर रहे हैं।)

क्या करें और क्या न करें :

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि निर्देश देते वक्त एक शांत स्वर का उपयोग करें।
- अगर कोई विद्यार्थी यह गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ ज़बरदस्ती न की जाए।
- विद्यार्थियों पर आँखें बंद करने के लिए दबाव न डाला जाए। वे नीचे की ओर देखकर भी यह अभ्यास कर सकते हैं।
- इस अभ्यास से हम विचारों को रोकने या ख़त्म करने का प्रयास नहीं कर रहे हैं।
- विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उन पर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 15 : Mindfulness of Feelings

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mindfulness of Feelings-I: 5 मिनट
   b. Mindfulness of Feelings-I पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Mindfulness of Feelings-I : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं के प्रति सजग बनाना। भावनाओं के प्रति सजग होने से विद्यार्थी खुद को बेहतर जान पाएँगे और जीवन में बेहतर निर्णय ले पाएँगे।

विद्यार्थियों को बताया जाए–

- जिस प्रकार से हम अपना ध्यान सुनने पर, देखने पर, चलने इत्यादि पर देते हैं उसी प्रकार से हम अपना ध्यान अपनी फीलिंग/भावनाओं पर भी दे सकते हैं।
- इस प्रक्रिया में हम अपना ध्यान, हमें इस वक्त कैसा महसूस हो रहा है, इस पर देंगे।
- हम Mindfulness of Feelings में केवल अपनी फ़ीलिंग/भावनाओं के प्रति सजग होंगे। उनको सही–गलत, अच्छे–बुरे की तरह नहीं देखेंगे। केवल जानेंगे कि हम कैसा महसूस कर रहे हैं।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को शांत एवं आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें। अब उन्हें तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अगर उन्हें शरीर में किसी भी तरह का तनाव महसूस हो रहा हो तो अगली साँस के साथ उसे शरीर से बाहर करने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अब ध्यान दें कि इस पल वे कैसा महसूस कर रहे हैं और इस पल उनके भाव किस तरह के हैं? विद्यार्थी याद रखें कि कोई भी भाव अच्छा या बुरा नहीं है! विद्यार्थियों को कहें कि ख़ुशी की, उदासी की, गुस्से की, तनाव की, घबराहट की, डर की बेचैनी जैसी भावनाएँ जो वे इस पल में महसूस कर रहे हैं उन्हें आप ज्यों का त्यों देख रहे है। जिस भी प्रकार की लहरें उठ रही हैं, आप उन्हें उसी तरह से देख रहे हैं। ध्यान दें कि वे इस पल जो भी महसूस कर रहे हैं उस भावना को बदलने का प्रयास न करें, न ही इन भावनाओं के साथ संघर्ष करें!
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे जो भी भावनाएँ महसूस कर रहे हैं उस पर ध्यान दें और जानने की कोशिश करें कि यह किस प्रकार का भाव है? यह भाव आप शरीर में कहाँ–कहाँ महसूस कर रहे हैं? क्या यह भाव आपकी छाती में है या पेट में या फिर हाथों में? ध्यान दें कि शरीर के किस अंग या भाग में आप यह भाव महसूस कर पा रहे हैं।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जब भी आपको लगे कि आपका ध्यान कहीं और विचलित हो गया है तब अपना ध्यान वापस अपनी साँस पर ला सकते हैं।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे ध्यान दें कि इस भाव से साँसों की प्रक्रिया में किस प्रकार का बदलाव हो रहा है। क्या साँस की गति बदल गई है? साँस लंबी और गहरी है या जल्दी–जल्दी आ रही है?
- विद्यार्थियों से कहें कि अगर ऐसा करते–करते आपका मन कहीं और जा रहा है या आप उस भावना के बारे में सोच रहे हैं तो वापस अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले आएँ और देखें कि आपकी साँसों में किस प्रकार का बदलाव हो रहा है।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे ध्यान दें कि क्या शुरूआत से अंत तक भावनाओं में कोई बदलाव हुआ है? जो कुछ भी आप इस पल महसूस कर रहे हैं उस भावना को बहुत ही स्नेह के साथ देखें। कुछ भी सही या गलत नहीं है।

  (10–15 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ। अपना ध्यान कक्षा में वापस ले आएँ और जब अच्छा महसूस करें तो धीरे–धीरे आप अपनी आँखें खोल सकते हैं!

2. b. Mindfulness of Feelings-I पर चर्चा : 15 मिनट

- आप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या गतिविधि के शुरू और अंत में आपने अपनी भावनाओं में कोई अंतर पाया?
- आपने अपनी भावनाओं के बारे में क्या जाना?
- विचारों और भावों पर ध्यान देने से क्या फ़ायदा हो सकता है?
- शिक्षक विद्यार्थियों से इन बिंदुओं पर भी चर्चा कर सकते हैं–

– हम ज़्यादातर ध्यान देने की प्रक्रिया साँसों पर ध्यान देने से शुरू करते हैं फिर आसपास के वातावरण व अपने शरीर पर ध्यान देने का अभ्यास करते हैं। इसका अभ्यास हम अपने विचारों व भावनाओं के साथ भी करते हैं। इसके अभ्यास से हम अपने विचारों व भावों को बेहतर ढंग से समझ पाते हैं।

– इस सजगता के साथ हम अपनी रोज़ की ज़िंदगी में प्रतिक्रिया व्यक्त करने यानी रिएक्शन (Reaction) देने के बजाय सोच–समझकर निर्णय लेने की क्षमता विकसित करते हैं।

– हम इस अभ्यास से विचारों व भावनाओं से प्रभावित हुए बिना कार्य कर पाते है, क्योंकि हम जानते है कि विचार व भावनाएँ एक जैसी नहीं रहती हैं, बल्कि हर पल बदलती रहती हैं। जब हम भावनाओं के भँवर में उलझे होते हैं तब हो सकता उस स्थिति को पूरे 360 डिग्री देखने के बजाय उसको अधूरे रूप में/भावनाओं से प्रभावित होकर देखते हैं और उसके आधार पर ही निर्णय लेते हैं।

– जिस प्रकार समुद्र में लहरें हलचल करती हैं, ठीक उसी प्रकार हमारे मन में भी कई प्रकार की भावनाएँ आती व जाती रहती हैं। ये भावनाएँ अच्छी या बुरी नहीं होती। जैसे– समुद्र में लहरें कितनी भी शोर करती हैं, किंतु समुद्र का तल/बेस (base) एकदम शांत होता है, ठीक उसी प्रकार जब हम ध्यान देने की प्रक्रिया का अभ्यास करते हैं तब हम महसूस कर पाते हैं कि भावनाओं में उतार–चढ़ाव होते हुए भी हम अपने भीतर स्थिरता का अनुभव करते हैं।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 16 : Happy Experiences

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Happy Experiences: 5 मिनट
   b. Happy Experiences पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Happy Experiences : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को मन में ख़ुशी का अनुभव करवाना।

(नोट : इस गतिविधि से हमारी यह सजगता बढ़ती है कि ख़ुशी के समय हमारा शरीर, हमारे विचार, हमारी भावना, हमारा व्यवहार कैसा होता है। इस अभ्यास को हम कभी भी, कहीं भी करके ख़ुशी महसूस कर सकते हैं।)

शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि–

- अब हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें ख़ुशी का अनुभव करने में मदद करेगी।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी पीठ को सीधा करें और कंधों को ढीला छोड़ें। धीरे से अपनी आँखें बंद करें। अब एक गहरी साँस अंदर लें और मुँह के द्वारा बाहर छोड़ दें। इसे एक–दो बार फिर से दोहराएँ। गहरी साँस अंदर लें और मुँह से साँस बाहर छोड़ दें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अब एक ऐसी जगह या स्थिति की कल्पना करें जहाँ आप खुशी और सुकून महसूस करते हैं। कल्पना करें कि आप इस जगह या स्थिति में क्या कर रहे हैं? किसके साथ हैं?

  (10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे खोजें और पता लगाएँ कि अपने शरीर में आप कहाँ ख़ुशी महसूस कर रहे हैं। क्या यह दिल में है, यह आपके पेट में है या आपके हाथों में है?

  (10 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे इस ख़ुशी के एहसास को महसूस करते रहें। विद्यार्थी ध्यान दें कि उनको कैसा महसूस हो रहा है। उनके शरीर में क्या प्रक्रिया चल रही है।
- विद्यार्थियों से कहें कि इसके साथ–साथ अपना ध्यान अपने विचारों पर भी लाने का प्रयास करें। इस पल आपके मन में क्या विचार आ रहे हैं? एक ही विचार आ रहा है या अलग–अलग विचार आ रहे हैं? विद्यार्थी कुछ समय इन विचारों के साथ रहें।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे धीरे से साँस अंदर लें..... और साँस छोड़ें। साँस अंदर लेते हुए सोचें, 'मैं मुस्करा रहा/रही हूँ।' साँस बाहर छोड़ते हुए सोचें, 'मैं मुस्करा रहा/रही हूँ।'
- अब विद्यार्थियों को धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण में वापस लाने को कहें और जब वे तैयार हों तो वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- अब विद्यार्थी एक–दूसरे को देखें और कोमल मुस्कान दें।

2. b. Happy Experiences पर चर्चा : 15 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने कब–कब ख़ुशी का एहसास किया?
- आपने जिस जगह में ख़ुश रहने की कल्पना की उसमें आप क्या सोचकर ख़ुशी महसूस कर रहे थे?
- इस गतिविधि के अभ्यास से आपको क्या लाभ हो सकता है? (संकेत– इस गतिविधि के लगातार अभ्यास से हम सकारात्मक भावनाओं (Positive Feelings) को ज़्यादा महसूस कर पाते हैं, जैसे कि ख़ुशी, प्यार, संतोष, आभार, गर्व, आशा, रुचि इत्यादि। इससे हमारी संतुष्टि भी बेहतर रहती है और हमारी Well Being भी बढ़ती है।)

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 17 : Gratitude

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. कृतज्ञता : 5 मिनट
   b. कृतज्ञता पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. कृतज्ञता : 5 मिनट

उद्देश्यः विद्यार्थी अपना ध्यान कृतज्ञता की भावना पर ले जा पाएँ और यह अनुभव कर पाएँ कि ख़ुश रहने के लिए दूसरों के प्रति कृतज्ञ होना कितना महत्त्वपूर्ण है।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि में हम अपना ध्यान किसी भी एक व्यक्ति, जो उनके लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है, उस पर लेकर जाएँगे और उसके प्रति आभार व्यक्त करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, कमर सीधी कर आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे कुछ पल उस व्यक्ति के प्रति सजग हो जाएँ जिसके लिए वे कृतज्ञ (thankful) हैं, जिसके लिए वे कृतज्ञता व्यक्त करना चाहते हैं। उसके साथ बिताए क्षण पर ध्यान लेकर जाएँ।

  (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि वे उस व्यक्ति के साथ कहाँ पर हैं।

  (लगभग 5 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि वे उस व्यक्ति के साथ क्या कर रहे हैं।

  (लगभग 5 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे उस पल के प्रति सजगता लाने का प्रयास करेंगे। उस पल को याद करने का व महसूस करने का प्रयास करें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि क्या वह व्यक्ति उनसे कुछ कह रहा है? उनसे पूछें कि वे उस व्यक्ति के साथ अपने रिश्ते के बारे में कैसा महसूस करते हैं? शिक्षक यह भी पूछें कि उस व्यक्ति के साथ आप जब भी होते हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं? जैसी भी भावनाएँ आप इस पल महसूस कर रहे हैं उस पर अपना ध्यान लेकर जाएँगे और यदि आपको लगे कि वे भावनाओं की लहर में उलझ रहे हैं तो वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर आ सकते हैं।

  (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब अगली साँस के साथ वे उस व्यक्ति के प्रति आभार व्यक्त कर सकते हैं।

  (लगभग 30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से पूछें कि जब वे उस व्यक्ति के प्रति आभार व्यक्त कर रहे हैं तो क्या वे किस प्रकार की संवेदना को अपने शरीर में महसूस कर रहे हैं? अगली साँस के साथ जानने की कोशिश करें कि शरीर के किस हिस्से में आभार की संवेदना महसूस कर रहे हैं। क्या गले में, छाती में, हाथ में, पैर में, टाँगों इत्यादि में। कुछ समय तक इस संवेदना के साथ रहें। हर अंदर जाती साँस के साथ, यह संवेदना बढ़ती जाती है।

  (लगभग 30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अब अपना ध्यान धीरे–धीरे अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी अच्छा महसूस करें, अपनी आँखें खोल लें।

2. b. कृतज्ञता पर चर्चा : 15 मिनट

- आप इस गतिविधि के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आप किसके प्रति आभारी थे और क्यों?
- दूसरे के प्रति 'मन में' आभार व्यक्त करने से क्या होगा?
- आभार व्यक्त करने के क्या–क्या तरीके हो सकते हैं?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 18 : Sticky Thoughts

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Sticky Thoughts : 5 मिनट
   b. Sticky Thoughts पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिप पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Sticky Thoughts : 5 मिनट

उद्देश्यः असहज विचार एवं भावनाओं का मन की स्थिति पर प्रभाव समझना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे कि आज हम एक गतिविधि करेंगे जिसमें हम अपनी कल्पना का प्रयोग करेंगे। अब सभी विद्यार्थी अपनी आँखें बंद कर लें और तीन लंबी गहरी साँस लेकर आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने मन में एक बड़े से हाथी की कल्पना करें। मन में चित्र बनाएँ कि यह हाथी बहुत बड़ा है, इसके बड़े–बड़े कान हैं, काली–काली आँखें हैं और वह एक दम स्थिर खड़ा है। इस हाथी की विस्तार में कल्पना कीजिए।

  (शिक्षक 30 सेकंड तक इसी स्थिति में रुक जाएँ और विद्यार्थियों को कल्पना करने का अवसर दें)।
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे हाथी के बारे में न सोचें। जो भी हाथी के बारे में विचार हैं उन्हें अपने मन से निकाल दें। कुछ क्षण शांति से बैठ जाएँ, पर हाथी के बारे में कुछ न सोचें।

  (शिक्षक 30 सेकंड रुक जाए और विद्यार्थियों को सोचने का अवसर दें)।
- विद्यार्थियों से कहें कि अगर हाथी का चित्र किसी के मन में अभी भी आ रहा है तो अपना हाथ उठाएँ।

क्या करें और क्या न करें :

- शिक्षक ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को यह संदेश जाए कि चिपकू या असहज विचार होना कोई बुराई या परेशानी की बात नहीं है।

2. b. Sticky Thoughts पर चर्चा : 15 मिनट

- क्या आप सब हाथी की कल्पना कर पाए?
- जब मैंने कहा कि हाथी की कल्पना न करें तब क्या हुआ? (संकेत– ज़्यादातर विद्यार्थियों के मन में हाथी का चित्र आया होगा।)
- जब निर्देश यह था कि हाथी से संबंधित विचार मन से हटा दें तब भी क्या कुछ विद्यार्थियों के मन में हाथी का चित्र था? विद्यार्थियों को हाथ उठाने को कहें। (संकेत– इसी तरह कभी–कभी किसी विषय पर न सोचना मुश्किल हो जाता है। इसका मतलब है कि कुछ विचार, चिंताएँ और तनावपूर्ण विचार हमारे मन में अटक जाते हैं। इनको हम 'चिपकू विचार' / sticky thoughts कह सकते हैं जो आसानी से हमारे मन से नहीं जाते और बार–बार हमारे मन में आते रहते हैं।)
- अगर हम अपने मन को बिलकुल शांत (calm) करने का प्रयास करें या अपने मन में आते विचारों को रोकने का प्रयास करें तो क्या यह बहुत कठिन कार्य होता है? जैसे– अभी जब मैंने बोला कि हाथी के बारे में न सोचें तब भी मन में हाथी के बारे में ही विचार आ रहे थे।
- यदि हम अपने विचारों के बारे में केवल सजग हों, उनमें उलझें नहीं तब हम कैसा महसूस करते हैं? (संकेत– मन शांत हो जाता है। अपने विचारों को सामान्य रूप से अपने मन में आने दें और सामान्य रूप से जाने दें। अपने विचारों के साथ दयालुता का भाव रखें और कोशिश करें कि हम इनमें उलझें न। यह करने से धीरे–धीरे आपको अपना मन शांत होता महसूस होगा।)

शिक्षक के लिए नोट : शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उन पर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 19 : Gatekeeper

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Gatekeeper : 5 मिनट
   b. Gatekeeper पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Gatekeeper : 5 मिनट

उद्देश्य: विचारों के प्रति सजगता लाना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम अपना ध्यान अपने भीतर लेकर जाएँगे एवं अपने विचारों के प्रति सजग होंगे। जैसे विचार आ रहे हैं उन्हें वैसा ही आने दें और अपना ध्यान उन पर लेकर जाएँ।
- विद्यार्थियों से कहें कि विचारों को बदलने को, रोकने की, अच्छा–बुरा सोचने की और उनकी गति बदलने की आवश्यकता नहीं है।
- विद्यार्थियों से कहें कि विचारों पर ध्यान देने का अभिप्राय विचारों को समाप्त करना नहीं है।
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपने मन को चौकीदार की तरह देख सकते हैं और मन में आने वाले विचारों को मेहमान की तरह। जिस प्रकार चौकीदार हर मेहमान का मुस्कराकर स्वागत करता है, ठीक उसी प्रकार हम अपने मन में आने वाले विचारों को मेहमान की तरह देख सकते हैं और उनका स्वागत कर सकते हैं।
- ऐसा अभ्यास करते हुए वे जानेंगे कि उनके मन में कितने विचार आते हैं।
- विद्यार्थियों को शांत एवं आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें। अब उन्हें तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अगर किसी भी तरह का तनाव शरीर में महसूस हो रहा हो तो अगली साँस के साथ उसे शरीर से बाहर करें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस को सजग तरीके से आने और जाने दें। किसी भी तरह से साँस में परिवर्तन न करें। साँस को लंबा या छोटा न करें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि जैसे साँस अंदर–बाहर अपने आप आ–जा रही है, उसी प्रकार हमारे मन में विचार आते और जाते रहते हैं। हो सकता है ये विचार बीते हुए कल या फिर आने वाले कल से संबंधित हों या फिर किसी घटना से संबंधित हों। इन विचारों को आने दें और जाने दें। इन्हें शांत मन से देखते रहें। किसी भी विचार को रोक नहीं सकते। विचार जैसे भी हैं उनको वैसे ही आने दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ऐसा अभ्यास करते हुए यदि उन्हें शरीर में किसी तरह की बेचैनी या हलचल महसूस हो तो वे अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं।

- विद्यार्थियों से कहें कि आप कल्पना में अपने मन को चौकीदार व हर विचार को मेहमान मानें। जिस तरह चौकीदार मेहमानों को शांत भाव से देखता है, ठीक उसी प्रकार वे भी विचारों को आते और जाते हुए देख सकते हैं।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि जब भी उनका मन विचारों में उलझ जाए तो वे अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं और मन ही मन कह सकते हैं, 'मैं हर अंदर आती हुई साँस के लिए सजग हूँ। मैं हर बाहर जाती हुई साँस के लिए सजग हूँ। कोमल व शांत मन से मैं हर साँस को अंदर–बाहर आते हुए और जाते हुए देख रहा/रही हूँ!'
- विद्यार्थियों से कहें कि इस स्थिति में वे एक मिनट के लिए रुकें।
- विद्यार्थियों से कहें कि अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति की ओर ले जाएँ, वातावरण में हो रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। धीरे–धीरे पैर की उँगलियों को हिलाएँ और जब भी अच्छा महसूस करें, आँखें खोल सकते हैं।

2. b. Gatekeeper पर चर्चा : 15 मिनट

- क्या आपने विभिन्न प्रकार के विचारों को आते और जाते हुए देखा?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना?
- आप इस अभ्यास के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?
- यह कठिन था या आसान? क्यों?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 20 : Thoughts as Traffic

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic) : 5 मिनट
   b. विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic) पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. **विचारों का ट्रैफिक** (Thoughts as Traffic) : **5 मिनट**

उद्देश्य: सहज मन से विचारों को ट्रैफिक की तरह देखना। इस गतिविधि क उद्देश्य है कि हम अपने विचारों के बारे में सजग हो जाएँ और उन्हें सहज भाव से, अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना देख पाएँ. इससे हम अपने विचारों को बेहतर और स्पष्ट रूप से देख पाएँगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब वे सभी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। कंधों को ढीला छोड़ दें। एक लंबी गहरी साँस लें और मुँह से धीरे–धीरे छोड़ दें। अगली साँस के साथ धीरे–धीरे अपनी आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असुविधा महसूस हो तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब सभी विद्यार्थी अगली साँस के साथ अपने वातावरण के प्रति सजग हो जाएँगे। अपना ध्यान वातावरण में उत्पन्न हो रही विभिन्न आवाज़ों पर लेकर जाएँ।

  (शिक्षक 30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से पूछें कि क्या सामान्य रूप से साँस अंदर–बाहर आ जा रही है। अब उन्हें कल्पना करने के लिए कहें कि आप किसी मुख्य सड़क के किनारे शांत भाव से खड़े हैं। बिना किसी विचार–विमर्श के सड़क पर आने–जाने वाले वाहनों को देख रहे हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे कल्पना करें कि उनके मन में आने वाले विचार, वाहनों की तरह हैं। प्रत्येक विचार सड़क पर चलने वाले वाहन की तरह है। जिस तरह से सड़क पर वाहनों का आना–जाना लगा रहता है, उसी प्रकार आपके मन में विचार चल रहे हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि विद्यार्थी अपने विचारों को अच्छा या बुरा न कहें। विचारों को बदलें व रोकें नहीं। विचारों को ट्रैफ़िक की तरह आते–जाते हुए देखें। विचार आ रहे हैं, जा रहे हैं और आप शांत मन से विचारों को देख रहे हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हो सकता है कि विचारों को देखते समय आप विचारों में उलझ जाएँ या फिर आपका ध्यान विचारों से हटकर कहीं और चला जाए। ऐसी स्थिति में आप अपने ध्यान को वापस अपनी साँस पर ले आएँ।
- अब अगले 1 मिनट तक हम सब अपने विचारों को देखेंगे। विचारों को आने दें और जाने दें। विचारों को रोकें नहीं।

  (1 मिनट रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अगली साँस के साथ अपने बैठने की स्थिति पर ध्यान लेकर जाएँ। धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों पर लेकर जाएँ। अब जब भी अच्छा महसूस करें तब धीरे–धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b. विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic) पर चर्चा : 15 मिनट

- आपका अनुभव कैसा रहा?
- क्या आपका ध्यान अपने विचारों पर गया?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या महसूस किया? अभ्यास के शुरू, बीच और अंत में क्या आपने अपने विचारों में परिवर्तन महसूस किया?
- क्या आपने ध्यान दिया कि कुछ विचार बार–बार एक–दूसरे से टकरा रहे थे? ऐसे में आपने कैसा महसूस किया?
- क्या आपने महसूस किया कि कुछ विचार दूसरे विचारों की अपेक्षा आपके मन में ज़्यादा देर तक ठहरे?

क्या करें और क्या न करें :

- शिक्षक विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति को पूरा अवसर प्रदान करें।
- शिक्षक से अपेक्षा है कि वे विद्यार्थियों के विचारों को धैर्यपूर्वक सुनें। किसी भी बच्चे की न तो प्रशंसा करें और न ही आलोचना।
- विद्यार्थियों के अनुभव की आपस में किसी तरह की कोई तुलना न करें, क्योंकि हर बच्चे का अपना अनुभव होता है।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 21 : Thoughts as Bus Passengers

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. बस में सवारी (Thoughts as Bus Passengers) : 5 मिनट
   b. बस में सवारी (Thoughts as Bus Passengers) पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. **बस में सवारी** (Thoughts as Bus Passengers) : **5 मिनट**

उद्देश्य: विचारों को बस में सवारी की तरह देखना। इससे विद्यार्थी अपने विचारों के प्रति सजग हो पाएँगे और विचारों के प्रभाव को भी जान पाएँगे।

जिस प्रकार बस में यात्रा करते समय हर तरह की सवारी होती हैं, पर चालक का ध्यान सड़क पर होता है। ठीक उसी प्रकार हम अपने ध्यान के चालक हैं और हमारे विचार बस की सवारी की तरह हैं। इस गतिविधि में हम शांत मन से देखेंगे कि किस–किस तरह की सवारी आज बस में सवार हैं।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम अपने विचारों को बस की सवारी की तरह देखेंगे। जिस प्रकार बस का ड्राइवर किसी सवारी पर अपना ध्यान दिए बिना बस को चलाता है व अपना ध्यान सड़क पर केंद्रित रखता है उसी प्रकार हम अपने विचारों पर गौर करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि विचार जैसे है उन्हें वैसे ही देखें यानी विचारों के बारे में सही या गलत का निर्णय न लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि सब एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँगे। कंधों को ढीला छोड़ दें। एक लंबी गहरी साँस लें और मुँह से धीरे–धीरे छोड़ें। अगली साँस के साथ धीरे–धीरे अपनी आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असुविधा महसूस हो तो आप नीचे की ओर देख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि अगली साँस के साथ अपने वातावरण के लिए सजग हो जाएँ। अपना ध्यान वातावरण में उत्पन्न हो रही विभिन्न आवाज़ों पर लेकर जाएँगे।
  (30 सेकंड के लिए रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि सामान्य रूप से साँस अंदर–बाहर आ जा रही है। साँस के अंदर–बाहर आने जाने से उत्पन्न हो रही संवेदना पर ध्यान लेकर जाएँगे।
  (शिक्षक इस स्थिति मे 10 सेकेंड तक रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे कल्पना करें कि उनके मन में आने वाले विचार, बस में सवारी की तरह हैं। जिस तरह से बस पर सवारियों का आना जाना लगा रहता है उसी प्रकार आपके मन में विचार चल रहे हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि किसी भी विचार पर किसी भी तरह की टिप्पणी न करें। जब कोई विचार रूपी सवारी झगड़ा करे, गुस्सा करे या फिर तनाव दे तब अपना ध्यान उस सवारी से लड़े–झगड़े बिना वापस अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ।

- विद्यार्थियों से कहें कि हो सकता है विचारों को देखते समय हम विचारों में उलझ जाएँ या फिर हमारा ध्यान विचारों से हटकर कहीं और चला जाए। ऐसी स्थिति में आप अपने ध्यान को वापस अपने साँस पर ले आएँ।
- विद्यार्थियों से कहें कि अब अगले 1 मिनट तक हम सब अपने विचारों पर गौर करेंगे। विचारों को आने दें और जाने दें। विचारों को रोकें नहीं।
- विद्यार्थियों से कहें कि अब अगली साँस के साथ अपने बैठने की स्थिति पर ध्यान लेकर जाएँ। धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों पर लेकर जाएँ। अब जब भी अच्छा महसूस करें तब धीरे–धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b. बस में सवारी (Thoughts as Bus Passengers) पर चर्चा : 15 मिनट

- आपको कैसा लग रहा है?
- क्या आप अपना अनुभव साझा करना चाहेंगे?
- आप कब अपने विचारों पर ध्यान दे पाए?
- अपने विचारों पर गौर करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें :

- शिक्षक विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति को पूरा अवसर दें।
- शिक्षक से अपेक्षा है कि वे विद्यार्थियों के विचारों को धैर्यपूर्वक सुनें। किसी भी बच्चे की न तो प्रशंसा करें और न ही आलोचना।
- विद्यार्थियों के अनुभव की आपस में किसी तरह की कोई तुलना न करें, क्योंकि हर बच्चे का अपना अनुभव होता है।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 22 : Mind Jar

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mind Jar : 5 मिनट
   b. Mind Jar पर चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Mind Jar : 5 मिनट

उद्देश्य: असहज विचारों एवं भावनाओं का मन की स्थिति पर प्रभाव समझना।

आवश्यक सामग्री :

- पारदर्शक (transparent) बोतल
- एक मुट्ठी मिट्टी/चॉक (chalk) पाउडर

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को निम्नलिखित प्रयोग करके दिखाएँ–
- पानी से आधी भरी एक बोतल विद्यार्थियों को दिखाएँ। विद्यार्थियों से पूछें कि क्या वे बोतल के उस पार देख सकते हैं। बोतल में पानी स्थिर एवं साफ़ है?
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ऐसे ही स्थिति हमारे मन की होती है जब हम शांत एवं स्थिर होते हैं।
- अब बोतल में एक मुट्ठी मिट्टी/चॉक (chalk) पाउडर डालें या विद्यार्थियों से डलवाएँ, और फिर बोतल के ढक्कन को कस के बंद कर दें।
- अब बोतल को हिलाएँ। जैसे–जैसे मिट्टी/चॉक (chalk) पाउडर पानी में मिलने लगे, विद्यार्थियों से बोतल को ध्यान से देखने को कहें। अब पुनः विद्यार्थियों से पूछें कि उन्हें पानी कैसा लग रहा है? (विद्यार्थी देख सकते हैं अब पानी साफ़ नहीं है। पानी गंदा एवं गंदला हो गया है।)
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ठीक इसी प्रकार जब हम उदास, क्रोधित, चिंतित और बेचैन होते हैं। उस समय हम ठीक से सोच नहीं पाते और सही–गलत का निर्णय लेने की स्थिति में नहीं होते हैं।
- अब उस बोतल को मेज़ पर रख दें और विद्यार्थियों को अपना ध्यान साँस पर ले जाते हुए पाँच लंबी गहरी साँसें लेने को कहें।
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे कुछ समय तक बोतल को ध्यान से देखें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अभी कैसा महसूस हो रहा है?
- विद्यार्थियों को ध्यान देने के लिए कहें कि बोतल में मिट्टी/चॉक (chalk) पाउडर कहाँ जा रही/रहा है।
- जब अधिकांश मिट्टी/चॉक (chalk) पाउडर नीचे बैठ जाए/पानी साफ़–सा दिखने लगे तो गतिविधि को ख़त्म करके चर्चा की ओर बढ़ सकते हैं।

2. b. Mind Jar पर चर्चा : 15 मिनट

- पानी में मिट्टी / चॉक (chalk) पाउडर डालने के बाद क्या हुआ?
- कौन–कौनसी परिस्थितियों में हमारा मन अशांत और परेशान होता है?
- कुछ देर पानी तथा मिट्टी / चॉक (chalk) पाउडर वाली बोतल को छोड़ देने के बाद अंत में पानी कैसा दिख रहा था?
- हम अपने मन को किस प्रकार स्थिर कर सकते हैं?
- क्या आपको लगता है कि अगर हमारा मन इस पानी की तरह शांत होता है तो हमें ज़्यादा अच्छा लगता है? क्यों / क्यों नहीं?
- जब हम तनावपूर्ण स्थिति में होते हैं तो हम भावनाओं में अभिभूत होकर अकसर कुछ गलत कर बैठते हैं। अगर हम उस परिस्थिति में अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ तो हम शांत मन से बेहतर निर्णय ले सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- यदि स्कूल में पारदर्शी (transparent) बोतल उपलब्ध न हो तो इसके स्थान पर काँच के गिलास का प्रयोग कर सकते हैं। काँच के गिलास में मिट्टी / चॉक (chalk) पाउडर को हिलाने के लिए चम्मच का प्रयोग किया जा सकता है।
- शिक्षक ध्यान रखें कि सारे बच्चे बोतल, बोतल में पानी और उसमे मिट्टी / चॉक (chalk) पाउडर को देख पा रहे हों।
- इस प्रयोग को ऐसे स्थान पर करें जहाँ से हर बच्चा उसे देख सके।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक–आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 23 : Brain House

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. दिमाग का घर (Brain House) व चर्चा : 15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. **माइंडफुल चेक–इन** (Mindful check-in) : **3–5 मिनट**

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. दिमाग का घर (Brain House) व चर्चा : 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को भावनाओं और विचारों के बारे में सजग करना।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक निम्न चित्र ब्लैकबोर्ड पर बनाएँ।

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि "हम अपने दिमाग को एक घर की तरह सोच सकते हैं। इस घर में 2 मंजिलें हैं। नीचे की मंजिल में हमारी कई प्रकार की भावनाएँ रहती हैं। भावना यानी feelings, हमारे अनुभवों और स्मृति (memory) से मन में उत्पन्न होने वाले भाव होते हैं। दूसरी मंजिल में हमारे विचार रहते हैं। इसमें हमारे कई प्रकार के ख़याल रहते हैं। हमारी ध्यान देने की शक्ति, याद करने की शक्ति, सोचने की शक्ति और फैसले लेने की शक्ति सब इसी मंजिल में रहते हैं।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि जब जीवन में परेशानियाँ/कठिनाई आती हैं तब हम कई बार जल्दबाजी में और कई बार आवेगशील फैसले ले लेते हैं, बहुत घबरा जाते हैं, ख़ुद से या दूसरों से चिड़चिड़ापन महसूस करने लगते हैं। घबराहट के कारण या तो हम मुश्किल परिस्थिति से दूर भागते हैं या फिर ख़ुद से और दूसरों से परेशान रहने लगते हैं। हमारी सोच और भावनाएँ एक–दूसरे में उलझ जाती हैं और हम सही फैसले नहीं ले पाते हैं।
- विद्यार्थियों से पूछे, ''इससे बचने के लिए हम क्या कर सकते हैं?"
- कुछ विद्यार्थियों से उत्तर लेने के बाद चर्चा को ऐसे आगे बढ़ा सकते हैं– "क्या हम अपनी भावनाओं और विचारों के बीच दोस्ती करवा सकते है?"
- "हमारा दिमाग तब सबसे अच्छा काम करता है जब ऊपर और नीचे की मंजिल एक साथ काम करते हैं। जब हम अपनी भावनाओं व विचारों के प्रति सजग होते हैं। माइंडफुलनेस के द्वारा हम इन दोनों मंजिलों की दोस्ती करा सकते हैं।"
- "माइंडफुलनेस को हम एक सीढ़ी की तरह सोच सकते हैं जो दोनों मंजिलों (विचार और भावना) को साथ में जोड़ती है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- अब ब्लैक्बॉर्ड पर यह table बनाएँ—

भावनाएँ	विचार

- अब सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे ऐसी 5 भावनाएँ और 5 विचार अपनी कॉपी में लिखें जो उन्होंने कभी महसूस किए हैं या उनके मन में आए हैं।
- अब विद्यार्थियों से पूछें –
- भावनाएँ और विचार कैसे अलग–अलग हैं?
- भावनाओं और विचारों में अंतर जानने से हमारा क्या लाभ हो सकता है?
- आपने इस कक्षा में भावनाओं और विचारों के बारे में ऐसा क्या सीखा जो आपको सबसे उपयोगी/अच्छा लगा?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 24 : Silence between Thoughts

समय वितरण :

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Silence between Thoughts : 5 मिनट
   b. Silence between Thoughts पर चर्चा :15 मिनट
3. Silent check out : 1–2 मिनट

1. a. माइंडफुल चेक–इन (Mindful check-in) : 3–5 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक–इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक–रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

  (20 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

  (30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

  (10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

  (20 सेकंड रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें :

- चेक–इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि आपको किसी विद्यार्थी का ध्यान भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1.b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

- विद्यार्थियों को 2–3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे–

  मन के अंदर तनाव की कमी

  क्लास में ध्यान देने में मदद

  इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें :

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिन पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a. Silence between Thoughts : 5 मिनट

उद्देश्यः विद्यार्थी विचारों के बीच में खाली स्थान के प्रति सजग हो पाएँ।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि सब एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँगे। कंधों को ढीला छोड़ दें। एक लंबी गहरी साँस लें और मुँह से धीरे–धीरे छोड़ें। अगली साँस के साथ धीरे–धीरे अपनी आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असुविधा महसूस हो तो आप नीचे की ओर देख सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि अगली साँस के साथ अपने वातावरण के लिए सजग हो जाएँ। अपना ध्यान वातावरण में उत्पन्न हो रही विभिन्न आवाज़ों पर लेकर जाएँगे।

  (30 सेकंड के लिए रुकें)
- विद्यार्थियों से कहें कि सामान्य रूप से साँस अंदर–बाहर आ जा रही है। विद्यार्थी साँस के अंदर–बाहर आने जाने से उत्पन्न हो रही संवेदना पर ध्यान लेकर जाएँगे।

  (शिक्षक इस स्थिति मे 10 सेकेंड तक रुकें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचारों के प्रति सजग हो जाएँ। मन में आने वाले हर एक विचार को गिनना शुरू कर दें।
- जैसे–जैसे विचार मन में आते जाएँ, उनकी लगातार गिनती करते जाएँ।
- ऐसा करते हुए जब ऐसा लगे कि अब मन में कोई विचार नहीं आ रहा है, उस क्षण शांति से बैठ जाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस दौरान वे ध्यान रखें कि उन्हें किसी भी विचार पर अमल नहीं करना है, बस उन्हें गिनें और उनके बारे में सोचे बिना ही उन्हें छोड़ दें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अगर विचारों की गिनती करने में वे कभी चूक जाएँ तो परेशान हुए बिना वे फिर से गिनती करना शुरू कर दें।

  (इस प्रक्रिया को करने के लिए विद्यार्थियों को 5–10 मिनट का समय दें। बार–बार निर्देश न दें। उन्हें अपने विचारों के प्रति सजग होने का पर्याप्त समय दें।)

2. b. Silence between Thoughts पर चर्चा : 15 मिनट

- आपको कैसा महसूस हो रहा है?
- यह गतिविधि आसान थी या कठिन? क्यों?
- क्या आप एक विचार और दूसरे विचार के बीच कुछ खालीपन महसूस कर पाए? अनुभव साझा करें।
- गिनती की एक संख्या और अगली संख्या के अंतराल में आपको क्या महसूस हुआ?

  (नोट : शिक्षक उचित समझें तो विद्यार्थियों से साझा कर सकते हैं कि इस प्रक्रिया को अपनाने से आपको विचारों का प्रवाह कम होता हुआ दिखाई देगा और धीरे–धीरे दो विचारों के बीच अंतर भी होगा। इसी अंतर को शून्य कहते हैं जब मन में कोई भी विचार नहीं आ रहा होता है)

क्या करें और क्या न करें :

- शिक्षक विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति को पूरा अवसर दें।
- शिक्षक से अपेक्षा है कि वे विद्यार्थियों के विचारों को धैर्यपूर्वक सुनें। किसी भी बच्चे की न तो प्रशंसा करें और न ही आलोचना।
- विद्यार्थियों के अनुभव की आपस में किसी तरह की कोई तुलना न करें, क्योंकि हर बच्चे का अपना अनुभव होता है।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent check out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें :

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

कहानी और गतिविधि खंड

इस खंड की विषयवस्तु को 9 अध्यायों में बाँटा गया है जिनमें कहानियों और गतिविधियों के माध्यम से हैप्पीनेस को समझने का प्रयास किया गया है। इन अध्यायों में शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट भी दिए गए हैं ताकि चर्चा की दिशा और हैप्पीनेस से चर्चा का संबंध स्पष्ट हो सके।

कहानियों के लिए दिशा–निर्देश :

मानव ने जब से बोलना सीखा है तभी से शिक्षण हेतु कहानी विधा उसकी प्रिय विधि रही है। कहानी के माध्यम से ही हम अपनी बात या अपने सीखे हुए सबक को दूसरों के सामने रखते रहे हैं। विद्यालयी शिक्षा में भी कहानी विधा का भरपूर इस्तेमाल होता रहा है। कहानी के माध्यम से बच्चे अपना ध्यान विषयवस्तु पर आसानी से केंद्रित कर पाते हैं। घर में दादा–दादी, नाना–नानी द्वारा सुनाई गई कहानियों को बच्चे ध्यान से सुनते और दोहराते हैं। कहानियों को बच्चे उत्साह से सुनते और सुनाते हैं।

हमारे समक्ष यह एक ज्वलंत प्रश्न रहा है कि हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियाँ कैसी हों? हम सब बचपन से कल्पनालोक में विचरण कराने वाली फंतासी (fantasy) से भरपूर कहानियाँ सुनते आ रहे हैं जिनमें अवास्तविक किरदार होते हैं, जानवर बोलते हैं, पेड़–पौधे बोलते और चलते हैं इत्यादि इत्यादि। इस पाठ्यक्रम में ऐसी कल्पनालोक की कहानियों को सम्मिलित नहीं किया गया है। इसका कारण यही है कि हम विद्यार्थियों को वास्तविकता पर आधारित कहानियों के माध्यम से वास्तविकताओं पर ध्यान दिलाना चाहते हैं। विद्यार्थियों में सद्‌गुणों के विकास के लिए इस पुस्तक में वास्तविकता पर आधारित प्रेरक कहानियों का समावेश किया गया है।

कहानी सुनाते समय एवं उसके उपरांत चर्चा के समय ध्यान देने योग्य बातें :

- कहानी हाव–भाव के साथ सुनाई जाए ताकि विद्यार्थियों की रुचि बनी रहे और वे स्वयं को कहानी के पात्रों से जोड़ पाएँ।
- कहानी को टुकड़ो में न सुनाएँ, बल्कि एक ही बार में पूरी कहानी सुनाएँ।
- यह भाषा की कक्षा नहीं है, इसलिए कहानी सुनाने एवं चर्चा में भाषा पढ़ाने की शैली का प्रयोग न करें, बल्कि भाव पक्ष पर अधिक ध्यान दें।
- हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियों के पश्चात की जाने वाली चर्चा अधिक महत्त्वपूर्ण है, इसलिए अधिक समय चर्चा के प्रश्नों को दिया जाए।
- चर्चा के प्रश्न कहानी के उद्देश्य की दिशा में बढ़ने के लिए एक कदम है। यदि आपकी कक्षा के विद्यार्थी इन प्रश्नों के माध्यम से उद्देश्य तक नहीं पहुँच पा रहे हैं तो अपनी ओर से भी कुछ प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
- उद्देश्य को सीख के रूप में बच्चों को बताने का प्रयास न करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को स्वयं निष्कर्ष पर पहुँचने का अवसर दें।
- कहानी से क्या सीखा के स्थान पर, कहानी के पात्रों जैसा उन्होंने कब महसूस किया, इस कहानी जैसी स्थिति में वे क्या करते हैं या भविष्य में क्या करना चाहेंगे? इस तरह के प्रश्नों का समावेश किया जाए।
- कहानियाँ बहुत छोटी–छोटी हैं उनमें कुछ जोड़ने या घटाने की कोशिश ना करें। ऐसा करने से कहानी का मूल भाव बदल सकता है।
- विद्यार्थी ने कहानी को अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में कहाँ जोड़ा, इस बात पर ध्यान दिया जाए।
- कहानी के लिए कोई लिखित होमवर्क नहीं दिया जाए। हर कहानी के अंत में 'घर जाकर देखो, पूछो, समझो' के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कि विद्यार्थी परिवार और आस–पड़ोस में चर्चा करके व घटनाओं का अवलोकन करके सही निष्कर्ष निकाल पाए।
- यदि किसी प्रश्न में एक से अधिक भाग हैं तो एक भाग का जवाब मिलने के बाद ही दूसरा भाग पूछें।

कहानी के लिए कम से कम दो दिन प्रस्तावित हैं :

- पहले दिन कहानी सुनाकर उससे जुड़े प्रश्नों की सामान्य चर्चा पूरी कक्षा के साथ की जाए।
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि यह कहानी घर जाकर अपने माता–पिता, भाई–बहन, पड़ोसी, मित्रों आदि से साझा करें और प्रश्नों पर चर्चा भी करें।
- दूसरे दिन के लिए विशेष निर्देश कहानी के अंत में दिए हुए हैं, उनके अनुसार ही विद्यार्थियों को चिंतन और चर्चा का अवसर दिया जाए।

कक्षा में वातावरण का निर्माण :

- सभी विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति का अवसर दिया जाए।
- कोई भी उत्तर सही अथवा गलत नहीं है, इसलिए सभी की अभिव्यक्ति का स्वागत समान रूप से करें।
- कक्षा में सभी विद्यार्थी इस बात को समझ पाएँ कि सबकी अभिव्यक्ति महत्त्वपूर्ण है।
- कक्षा का वातावरण प्रोत्साहन भरा हो ताकि सभी विद्यार्थी अपने मन में उठने वाले विचारों और भावों को कक्षा में रख सकें।

गतिविधियों के लिए दिशा–निर्देश :

गतिविधियों में कक्षा के सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भूमिका रहती है, इसलिए वे इन्हें संपन्न करने में बढ़–चढ़कर रुचि लेते हैं। इससे वे अपने द्वारा सृजित ज्ञान को हमेशा के लिए याद रखते हैं, क्योंकि यह उनके ख़ुद के अनुभव पर आधारित होता है। गतिविधियों की इन्हीं ख़ूबियों को ध्यान में रखते हुए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में इनका उपयोग किया गया है। सामान्यतः बच्चों के सामने जो हो रहा होता है या जिस गतिविधि में वे ख़ुद शामिल होते हैं, उसे वे आसानी से सीख लेते हैं।

गतिविधियों का निर्माण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि वे बच्चों के आयुवर्ग के अनुकूल हों तथा उनके मानसिक स्तर से मेल खाती हों। साथ ही साथ उन्हें सोचने–समझने के लिए प्रेरित करती हों। गतिविधियों में हिस्सा लेते समय बच्चों के मन में विचार उत्पन्न हों और उन पर वे आपस में चर्चा करें।

प्रस्तुत पुस्तक में सम्मिलित गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को तर्कशील बनाना और वस्तुओं व घटनाओं को, वे जैसी हैं उन्हें वैसा ही देखने का अभ्यास कराना है। इससे वे अपनी परंपरागत सोच को तर्क की कसौटी पर जाँच सकेंगे। साथ ही लकीर से हटकर कुछ नया सोचने में और संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होंगे।

गतिविधियाँ कक्षाकक्ष में ही करवाई जा सकती हैं। इन्हें करवाने के लिए किसी विशेष शिक्षण सामग्री की आवश्यकता भी नहीं है। शिक्षक संसाधनों के अभाव को महसूस किए बिना इन्हें क्रियान्वित कर सकते हैं।

गतिविधि करवाते समय ध्यान देने योग्य बातें :

- गतिविधि का **'उद्देश्य'** और **'शिक्षक के लिए नोट'** सिर्फ़ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- गतिविधि करवाने से पहले 'उद्देश्य' एवं 'शिक्षक के लिए नोट' पढ़कर अपनी स्पष्टता बना लें।
- गतिविधि की पूरी प्रक्रिया हैंडबुक से पढ़कर व समझकर ही करवाएँ।
- कक्षा में बिना किसी पूर्वाग्रह और सही–गलत के निर्णय के साथ विद्यार्थियों को अपने विचार रखने का मौका दिया जाए।
- चर्चा के समय शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी विषयवस्तु से संबंधित चर्चा में भाग ले रहे हैं।
- विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के लिए शिक्षक भी गतिविधि में सक्रिय रूप से भाग लें।
- विद्यार्थियों को निष्कर्षों तक पहुँचने का पूरा अवसर दें, उन्हें अंतिम निर्णय के रूप में निष्कर्ष न सुनाएँ।
- गतिविधि के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कक्षा की परिस्थितियों के अनुसार गतिविधि को करवाने के बेहतर तरीके अपनाए जा सकते हैं।

Chapter 1: हैप्पीनेस को समझें

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

हैप्पीनेस यानी ख़ुशी मन की एक अवस्था है। एक ऐसी अवस्था जिसमें हमारे भाव और विचार सकारात्मक या पॉजिटिव होते हैं। ख़ुशी मन की ऐसी अवस्था है जिसे हम हमेशा बनाए रखना चाहते हैं। हम खुद के लिए कुछ काम करें, किसी दूसरे के साथ कोई व्यवहार करें अथवा दूसरे हमारे लिए कोई काम करें या व्यवहार करें, उसमें हम ख़ुशी ही ढूँढना चाहते हैं। अगर पढ़ा हुआ हमें समझ में आ जाए तो हमें ख़ुशी मिलती है। कभी किसी से आगे निकलने में ख़ुशी मिलती है तो कभी ऐसा भी होता है कि किसी के पीछे रहने में भी ख़ुशी मिलती है। जो कुछ भी हम समझे हैं उसे कर सकें तो हमें ख़ुशी मिलती है। परीक्षा में सफलता पर हमें ख़ुशी मिलती है। किसी से कुछ लेकर ख़ुशी मिलती है तो किसी को कुछ देकर ख़ुशी मिलती है। कोई हमारी परेशानियाँ दूर करे तो ख़ुशी मिलती है और कभी–कभी ऐसा भी होता है कि दूसरों के लिए ख़ुद को परेशानी में रखकर भी हमें ख़ुशी मिलती है। इन सभी स्थितियों में हमारे भाव और विचार कुछ अच्छा या सही करने की प्रेरणा के साथ हैं।

हैप्पीनेस की क्लास में हम अपने मन की इन्हीं अवस्थाओं को अलग–अलग तरीके से समझेंगे कि हमारा मन कब ख़ुशी महसूस करता है। किन परिस्थितियों में हम ज़्यादा ख़ुश होते हैं और किन परिस्थितियों में कम। किन परिस्थितियों में हमारी ख़ुशी क्षणिक होती है और किन परिस्थितियों में लंबी। हम यह भी समझेंगे कि "ख़ुश होने के लिए कुछ करना है या ख़ुश होकर कुछ करना है।" इन सब बातों को हम हैप्पीनेस क्लास में समझेंगे, लेकिन सबसे पहले इस अध्याय में हम हैप्पीनेस यानी ख़ुशी को समझने की कोशिश करते हैं।

(शिक्षकों से अनुरोध है कि उपर्युक्त दोनों पैराग्राफ़ को अलग से पढ़कर ऊपर कही बातों पर विचार कर लें। कक्षा में चर्चा का मकसद होना चाहिए कि बच्चा हैप्पीनेस क्लास के बारे में कुछ सोच सके। पहले चैप्टर में हम निम्नलिखित विषयों पर विभिन्न गतिविधियों और कहानियों के माध्यम से आगे बढ़ेंगे।)

Section 1 : हैप्पीनेस क्लास क्यों?

गतिविधि 1.1 : पढ़ना–लिखना क्यों?

कहानी 1.1 : अलेक्जेंडर और डायोगनीज

Section 2 : कितनी ख़ुशी चाहिए? कभी–कभी या हमेशा? थोड़ी या ज़्यादा?

गतिविधि 2.1 : कितनी ख़ुशी चाहिए?

कहानी 2.1 : मन के अंदर महल

गतिविधि 2.2 : ख़ुश होना– किससे और कितनी देर?

कहानी 2.2 : राबिया की सूई

Section 3 : ख़ुशी क्या है?

गतिविधि 3.1 : हम कब ख़ुश होते हैं?

गतिविधि 3.2 : हमारे दु:खी होने के कारण

कहानी 3.1 : क्या असली तो क्या नकली

Section 1: हैप्पीनेस क्लास क्यों?

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

सूत्र : हम सब जो कुछ भी करते हैं, ख़ुशी के लिए करते हैं।

- इस Section की कहानी और गतिविधि का उद्देश्य यही है कि बच्चों का (और हमारा भी) ध्यान इस तरफ़ चला जाए कि हम सब जो कुछ भी करते हैं, वह ख़ुश होने या ख़ुश रहने के लिए करते हैं।
- यह सूत्र एक universal truth है। मतलब यह हर मनुष्य पर लागू होता है। चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, युवा हो या बुज़ुर्ग, गाँव में रहना वाले हों या शहर में।
- क्या कोई दु:खी होना चाहता है? इसका उत्तर है – नहीं। जिन कामों में हम कष्ट उठाते हैं, उनमें भी ख़ुशी की ही चाहत है, जैसे:– माँ का भूखा रहकर बच्चे को खाना देना।

गतिविधि 1.1 : पढ़ना–लिखना क्यों?

समय : एक से दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः पढ़ाई–लिखाई का मुख्य उद्देश्य ख़ुशी ही है, इस ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना। साथ ही इस निष्कर्ष पर पहुँचना कि हम जो भी कुछ करते हैं, अपनी ख़ुशी के लिए करते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट :

अभी पढ़ाई कर रहे अधिकतर विद्यार्थियों को यह स्पष्ट ही नहीं है कि वे क्यों पढ़ रहे हैं? उन्हें लगता है कि वे आजीविका के लिए पढ़ रहे हैं। यह बात उन्हें पता लग जाए कि पढ़ाई–लिखाई ख़ुशी के लिए है तो बड़ी सफलता मिल जाएगी। इसीलिए यह हैप्पीनेस क्लास रखी गई है कि हम इस लक्ष्य को पाने का रास्ता समझ पाएँ।

गतिविधि के चरण

1. शिक्षक द्वारा कक्षा में बच्चों से पूछा जाए कि 'आप सब पढ़ते–लिखते क्यों हैं?' "पास क्यों होना है? First क्यों आना है? पैसे क्यों कमाने हैं? स्पोर्ट्स में मेडल क्यों जीतना है?"
2. बच्चे थोड़ी देर सोचें और अपना उत्तर अपनी कॉपी में लिखें। (आसपास बैठे हुए दो बच्चे आपस में चर्चा करके एक–दूसरे का सहयोग भी ले सकते हैं।)
3. फिर शिक्षक उनसे बारी–बारी से शेयरिंग करवा सकते हैं। बच्चों को अपनी तरफ़ से शुरू में कोई जवाब देने में मदद न करें, बल्कि उनके अंदर से उन्हीं के शब्दों में अपना उत्तर देने दें।
4. शिक्षक स्वयं अथवा बच्चों की मदद लेकर शेयरिंग से निकल रहे बिंदुओं को साथ–साथ बोर्ड पर लिखते रहें ताकि क्लास का ध्यान बना रहे।
5. सब बच्चों को अपनी शेयरिंग करने का अवसर मिले, यह आवश्यक है।
6. शिक्षक बच्चों को और सोचने के लिए कह सकते हैं। शिक्षक द्वारा बार–बार हर उत्तर पर 'क्यों' पूछकर बच्चे को और आगे सोचने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।
   - जैसेः– बच्चा अगर बोले कि इंजीनियर बनने के लिए पढ़ाई करता हूँ, तो शिक्षक द्वारा फिर पूछा जाए कि इंजीनियर क्यों बनना चाहते हो? बच्चा बोल सकता है– 'पैसे के लिए', तो फिर शिक्षक पूछ सकते हैं– 'पैसा क्यों'?
   - या फिर यदि विद्यार्थी डॉक्टर बनना चाहें तो इस बात पर चर्चा की जा सकती है कि दूसरों का इलाज करके भी ख़ुशी तो उसे ही मिलेगी।

   नोटः हर प्रश्न बच्चे पर ही केंद्रित हो कि वह जो भी करता है, वह 'क्यों' करता है। जैसे– आप स्कूल क्यों आते हैं? बच्चे का जवाब हो सकता है– 'घर वाले भेजते हैं।' ऐसी स्थिति में अगला प्रश्न हो सकता हैः 'आप उनका कहना क्यों मानते हैं?' इसी प्रकार प्रश्नों का क्रम बच्चे और उसकी सोच पर ही केंद्रित रहे।

यदि बच्चे के उत्तर से संदर्भ कहीं और जाता है तो बच्चे से पूछा जा सकता है कि 'आख़िर इससे आपको क्या फ़ायदा होगा?'

7. बच्चे इस अंतिम उत्तर (जिसके बाद और कोई 'क्यों' बचता नहीं) तक आ पाएँ कि हम सब कुछ ख़ुश होने के लिए करते हैं/हम सब ख़ुश होना चाहते हैं, तब तक ऐसा प्रयास करना ठीक रहेगा।
8. शिक्षक द्वारा बच्चों से चर्चा की जाए कि वे ऐसे कामों के उदाहरण दें जो सुखी होने के लिए नहीं किए जाते। सामाजिक और व्यक्तिगत उदाहरण पर बात कर सकते हैं। जैसे–
   a. किसी को चोट लग गई और आपने मदद की।
   b. किसी को ठंड लग रही थी और आपने उसे अपना कंबल दे दिया।
   c. तोहफ़ा या आइसक्रीम क्यों चाहिए?
9. इस चर्चा में भी यही बात सामने आएगी कि हमारा हर कार्य ख़ुशी की तलाश में ही होता है।

नोट : यदि किसी बच्चे का शुरू में ही जवाब आ जाए कि वह जो भी करता है, ख़ुशी के लिए करता है। ऐसी स्थिति में उस बच्चे से पूछा जाए कि उसके बाद वह जो करेंगे वह क्यों करेंगे? या अन्य बच्चों से प्रश्न पूछकर चर्चा को आगे बढ़ाया जाए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु :

शिक्षक से अनुरोध है कि इस सूत्र (हम सब जो कुछ भी करते हैं, ख़ुश रहने के लिए करते हैं।) को अब बोर्ड पर लिखकर बच्चों के साथ चर्चा करें। इस सूत्र पर उनके विचार/टिप्पणी सुनें।

- बच्चों के साथ यह चर्चा करने की कोशिश करें कि क्या कोई दुःखी होने के लिए कुछ करता है। इस चर्चा में यह ध्यान रखें कि बच्चे अपने जीवन से ही कोई उदाहरण बताएँ जो उनके अनुसार वे दुःखी होने के लिए करते हैं, क्योंकि किसी अन्य व्यक्ति के मन के बारे में कुछ कहना मुश्किल है, इसलिए वे अपना ही कोई उदाहरण दें। बच्चे के उदाहरण पर चर्चा करें और विश्लेषण करें कि किस तरह उनकी चाहत तो ख़ुश होने की ही है।
- बच्चों से चर्चा करें कि किस तरह एक इनसान लगभग 3–4 वर्ष की उम्र में स्कूल में आता है और स्कूल, कॉलेज आदि की पढ़ाई करते हुए 20 साल शिक्षा में लगाता है। पढ़ता है, मेहनत करता है, परीक्षा पास करता है। इन सबका उद्देश्य क्या है? आख़िर अपनी ज़िंदगी के 20 साल देकर आदमी शिक्षा से क्या चाहता है?... क्या सिर्फ़ नौकरी, क्या सिर्फ़ पैसा, क्या सिर्फ़ सुविधाएँ या फिर कुछ और? इस पर बच्चों से खुलकर चर्चा कराएँ।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- अगर बच्चों को नोटबुक में पूरा वाक्य लिखने में दिक्कत आती है तो उन्हें मोटे–मोटे शब्दों में लिखने के लिए कह सकते हैं। जैसे– "मैं डॉक्टर बनना चाहता हूँ।" यह पूरा वाक्य लिखने की बजाय वे केवल "डॉक्टर" लिख सकते हैं।

कहानी 1.1 : अलेक्जेंडर और डायोगनीज

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को इस बात का एहसास दिलाना कि हम सबके जीवन का मूल उद्देश्य ख़ुशी ढूँढना है। भले ही कुछ लोग गलत काम करके ख़ुशी ढूँढते हैं, कुछ लोग अच्छा काम करके ख़ुशी ढूँढते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा :

इस कहानी के माध्यम से विभिन्न चर्चाओं, प्रश्नों आदि का मकसद यह रखें कि बच्चे इन दो अवस्थाओं को ठीक से समझ सकें कि :

कब वे खुश होकर कुछ करते है,

कब वे खुश होने के लिए कुछ करते है।

अगर बच्चों के अंदर अपने कार्य और व्यवहार के प्रति उपर्युक्त दो बिंदुओं पर लगातार चिंतन पैदा हो गया तो वे अपनी खुशी को बहुत अच्छे से समझ सकेंगे। कोई कभी निराश नहीं होगा और हमेशा चिड़चिड़ाहट या ईर्ष्या की जगह सब के प्रति अंदर से ख़ुशी के भाव से भरा रहेगा।

कहानी

प्राचीन ग्रीस में एक बुद्धिमान व्यक्ति डायोगनीज रहता था। उसका चारों तरफ़ बड़ा नाम था। लोग दूर–दूर से उससे मिलने के लिए आते थे। वह लोगों को हमेशा एक ही शिक्षा देता था कि अगर ख़ुश होने के लिए कुछ करोगे तो मन चाहा न होने पर हमेशा दुःखी रहोगे और अगर ख़ुश होकर कुछ करोगे तो मन चाहा हो या न हो, पर हमेशा ख़ुश रहोगे। उसी दौरान सिकंदर नाम का एक सम्राट दुनिया को जीतने की धुन में एक के बाद एक युद्ध किए जा रहा था। वह जहाँ भी जाता युद्ध करता और वहाँ के लोगों को अपना गुलाम बना लेता। युद्ध में ख़ूब मार–काट मचती। लाखों लोगों की हत्याएँ की जाती। एक बार सिकंदर की मुलाकात डायोगनीज से हुई। सिकंदर ने बड़े अहंकार के साथ डायोगनीज से कहा कि मैं सिकंदर महान हूँ और सारी दुनिया जीतने निकला हूँ। मैंने आपकी बड़ी तारीफ़ सुनी है। आपको कभी मुझसे कोई काम हो तो ज़रूर बताइए। डायोगनीज ने पूछा कि तुम सारी दुनिया में इतना युद्ध क्यों कर रहे हो। सिकंदर ने कहा कि मैं सारी दुनिया पर विजय प्राप्त करना चाहता हूँ। अब कुछ ही देश बचे हैं, एक बार उन्हें भी युद्ध में हरा दूँ तो उसके बाद आराम से बैठूँगा। डायोगनीज ने उससे कहा कि सिकंदर तुम सारी दुनिया भी जीत लोगे तब भी ख़ुश नहीं हो सकते, क्योंकि जिस दिन तुम सारी दुनिया जीत लोगे उस दिन तुम यह सोचकर दुःखी होगे कि अब जीतने के लिए कुछ बचा ही नहीं। दूसरा– ख़ुशी मानवीयता के उत्थान में है, उसके पतन में नहीं। अब तुम ही सोच लो कि जो भी करना है वह ख़ुश होने के लिए करना है या खुश होकर करना है।

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्न :

1. सिकंदर अपनी ख़ुशी कहाँ ढूँढ रहा था?
2. एक देश के लोगों को गुलाम बनाना या उनकी हत्या कर देने के बाद जब सिकंदर दूसरे देश को जीतने आगे बढ़ता था तो उसे लगता था कि इस देश को और जीत लूँ तो मुझे बहुत ख़ुशी मिलेगी। बच्चों से पूछें कि उनके हिसाब से क्या सिकंदर सही सोचता था? (बच्चों को अपनी तरफ़ से सही या गलत न बताएँ, बल्कि उनके अंदर से ही सही या गलत का उत्तर आने दें और सही या गलत मानने के पीछे उनके कारण पूछें।)
3. क्या ख़ुश होकर अनुचित कार्य किया जा सकता है? जैसे– दूसरों का शोषण करना या उन्हें पीड़ा पहुँचाना।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए) :

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- इस बारे में बातचीत करें कि लोग किन चीज़ों या कार्यों से सुख खोज रहे हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति कुछ विद्यार्थियों से करवाएँ।
- कुछ अन्य विद्यार्थियों को घर पर कहानी सुनाने के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न :

1. डायोगजीन ने सिकंदर से कहा कि तुम सारी दुनिया भी जीत लोगे तब भी ख़ुश नहीं हो सकते। ऐसा उसने क्यों कहा?
2. ख़ुश होकर कोई काम करने की अवस्था और ख़ुश होने के लिए कोई काम करने की अवस्था के बारे में बच्चों से चर्चा करें। उनसे दोनों अवस्थाओं के लिए उदाहरण निकलवाएँ। कोशिश करें कि बच्चे अपनी ज़िंदगी से जुड़े हुए उदाहरण दें, जैसे– ख़ुश होकर आइसक्रीम खाना या ख़ुश होने के लिए आइसक्रीम खाना। ख़ुश मन से अच्छे कपड़े पहनना या अच्छे कपड़े पहनकर ख़ुश होने की कोशिश करना। ख़ुश मन से किसी की मदद करना या किसी की मदद करके ख़ुशी ढूँढना। इन सब अवस्थाओं में क्या अंतर है?
3. बच्चों से चर्चा करें कि क्या कोई व्यक्ति सारी दुनिया का सबसे अमीर आदमी बनकर ख़ुश हो सकता है। इस चर्चा के लिए टाटा या बिल गेट्स जैसी हस्तियों के उदाहरण दे सकते हैं जिन्होंने अपार दौलत कमाने के बाद अपनी संपत्ति समाज के काम में लगाई।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।

Section 2: कितनी ख़ुशी चाहिए? कभी–कभी या हमेशा? थोड़ी या ज़्यादा?

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

- अभी हमने Section 1 में देखा है कि ख़ुशी की चाहत सभी में है।
- हमारा उद्देश्य है कि इस सेक्शन में बच्चे अपने मन में समय–समय पर बनने वाली ख़ुशी की अवस्था को स्पष्ट रूप से 3 हिस्सों में बाँटकर देखने की आदत बना सकें। बच्चों को यह स्पष्ट किया जाए कि –

  वस्तुओं / सामान से मिलने वाली ख़ुशी क्षणिक होती है।

  संबंधों से मिलने वाली ख़ुशी लंबे समय तक होती है।

  समझ / स्पष्टता से मिलने वाली ख़ुशी हमेशा के लिए होती है।
- इस Section में हम यह देखेंगे कि ख़ुशी कितनी चाहिए?
- हम बच्चों में यह समझ विकसित करके आगे बढ़ें कि हमें ख़ुशी चाहिए, लेकिन कितनी ख़ुशी चाहिए अब चर्चा इस पर भी होनी चाहिए।

गतिविधि 2.1 : कितनी ख़ुशी चाहिए?

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : इस गतिविधि द्वारा ध्यान इस तरफ़ ले जाना है कि हमें ख़ुशी हमेशा (निरंतर) चाहिए और असीमित चाहिए।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

- पहले सब बच्चों से निम्न प्रश्नों पर चर्चा करें :

  आपको ख़ुशी सप्ताह के एक दिन चाहिए या हर दिन?

  आपको ख़ुशी दिन के कुछ घंटों के लिए चाहिए या हर घंटे?

  आपको ख़ुशी घंटे के कुछ ही मिनटों के लिए चाहिए या हर मिनट?

  आपको ख़ुशी मिनट के कुछ पलों के लिए चाहिए या हर पल?
- यहाँ भी बच्चों को अपनी तरफ़ से पहले से कोई उत्तर न दें और उनके अंदर से उत्तर निकलने दें। यह संभव है कि कुछ बच्चे इस पर अटकें कि ख़ुशी हमेशा मिल ही नहीं सकती, इसलिए हमेशा चाहना भी संभव नहीं होता।
- अगर ऐसा होता है तो उनसे इस बात पर चर्चा करें कि वे अपने मन के अंदर झाँककर देखें कि क्या वे एक क्षण के लिए भी दुःखी होना चाहेंगे?
- क्या ऐसा नहीं होता है कि अगर एक क्षण के लिए भी ख़ुशी का क्रम टूटता है तो उनके मन में तनाव या निराशा की भावना नहीं आती?
- क्या उन्हें एक क्षण के लिए भी निराशा या तनाव स्वीकार है?

* इस चर्चा से बच्चे यह समझ पाएँगे कि हमें ख़ुशी निरंतर चाहिए।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की चर्चा को एक बार संक्षेप में बच्चों के साथ मिलकर दोहराएँ और फिर निम्न क्रम में आगे बढ़ें :

- बच्चों को छोटे–छोटे समूहों (5–6) में बाँटकर रोज़मर्रा की ज़िंदगी में प्रयोग करने वाली कुछ वस्तुओं की या रोज़मर्रा की ज़िंदगी में हम जो कुछ भी करते हैं उनकी सूची बनवाई जाए।

- नोटबुक में उन कामों की सूची बनाने को कह सकते हैं जिनसे उन्हें ख़ुशी मिलती है। (इस काम के लिए 5 मिनट का समय देना ठीक रहेगा।)
- बच्चों से पूछ–पूछकर यह सूची बोर्ड पर लिख लें।

उदाहरण : भोजन, खेल, कंप्यूटर गेम्स, नए कपड़े, तोहफ़े, गाना, movie देखना इत्यादि।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. हमें लड्डू अच्छा लगता है तो क्या हम सुबह से शाम तक लगातार लड्डू खा सकते हैं?
2. हमें आरामदायक बिस्तर पर सोना अच्छा लगता है तो क्या हम हमेशा उस बिस्तर पर लगातार सोते रहें (उठें ही नहीं), ऐसा हमें स्वीकार है?
3. हमें कार से यात्रा अच्छी लगती है तो क्या हम हमेशा कार में बैठे रहें, ऐसे हमें स्वीकार है?
4. हमें पंखे या एयर–कंडीशनिंग में अच्छा लगता तो क्या हम सदा इनके सामने बैठे रह सकते हैं?
5. हम सदा कंप्यूटर के सामने बैठे रहें तो?
6. हमें movie देखना पसंद है तो हम हमेशा movie देखते रहें, क्या ऐसा हो सकता है?
7. क्या हम हमेशा खेलते रहें तो ख़ुश रहेंगे? जीते तो ख़ुश, हार गए तो दुःखी।
8. क्या हम हमेशा अपना पसंदीदा खाना खाते रह सकते हैं? नहीं। हमें वैराइटी पसंद है। उसके बिना हम बोर हो जाते हैं।

इसी तरह बच्चों द्वारा बताई गई सभी चीजों के बारे में चर्चा की जा सकती है।

इस प्रक्रिया से गुजरने के बाद स्पष्ट होता है कि किसी भी भौतिक वस्तु का आवश्यकता से अधिक उपयोग करने से हमारे लिए वही अनुभव तकलीफ़देह हो सकता है। हमें सुविधाओं की आवश्यकता तो है, परंतु इससे लंबी ख़ुशी नहीं मिल सकती और हमें तो लंबी ख़ुशी चाहिए। लगातार ख़ुशी चाहिए।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

कहानी 2.1 : मन के अंदर महल

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य : विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाना कि सुविधाओं में लंबी ख़ुशी की संभावना नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा :

इस कहानी से बच्चों का ध्यान इस ओर दिलाया जा सकता है कि सुख–सुविधाएँ हासिल करना, उन्हें इस्तेमाल करना बिलकुल भी गलत बात नहीं है, लेकिन किसी भी तरह की सुख–सुविधाओं के छिन जाने पर दुःखी होना कमज़ोरी की निशानी है। मज़बूत आदमी वह नहीं है जो सुख–सुविधाओं से भरपूर है, न ही मज़बूत वह है जिसने सुख–सुविधाओं से अपने आपको दूर रखा हुआ है। असल में मज़बूत आदमी वह है जो सुख–सुविधाओं की कमी में भी दुःखी नहीं होता और उनके छिन जाने की स्थिति में भी आगे बढ़ता रहता है। ऐसे ही आदमी की ख़ुशी लंबी होती है।

कहानी

एक राजा के राज्य में एक संत बहुत दिनों से एक पेड़ के नीचे रह रहे थे। उस संत का बड़ा नाम था। लोग उनसे मिलने के लिए दूर–दूर से आते थे। इससे राजा को भी लगा कि वह कोई पहुँचे हुए संत हैं। एक दिन राजा भी संत से मिलने गया। संत की बातों से राजा बहुत प्रभावित हुआ और निवेदन किया कि आप इस पेड़ के नीचे रहने की बजाय मेरे साथ महल में रहने के लिए चलें। संत ने कहा कि आप जहाँ रहने के लिए कहेंगे हम वहीं रह सकते हैं। राजा थोड़ा हैरान हुआ। उसने सोचा था कि संत का जवाब होगा कि हम संतों का महल में क्या काम। राजा की उम्मीद के विपरीत वह संत तुरंत चलने के लिए तैयार हो गया। राजा को इससे थोड़ा धक्का लगा, लेकिन उसने ख़ुद ही चलने के लिए निवेदन किया था, इसलिए संत को अपने महल में ले जाना पड़ा।

राजा ने संत को सभी सुविधाएँ उपलब्ध करवाईं। कालीन बिछवाए, सोने के लिए मुलायम गद्दे दिए, स्वादिष्ट भोजन दिया। संत आराम से इन सबका उपयोग करने लगा। राजा को लगा कि यह कैसा संत है। एक बार भी यह नहीं कहा कि हम तो संत हैं, हम गद्दे पर नहीं सोते हैं। हम तो जमीन पर सोते हैं। एक बार भी यह नहीं कहा कि इतने स्वादिष्ट भोजन की संतों को ज़रूरत नहीं है। संत तो रूखा–सूखा खा लेते हैं।

कुछ दिन बीते तो राजा ने पूछा, 'महाराज! मेरे मन में एक संदेह है। मैं जानना चाहता हूँ कि आप पेड़ कि नीचे ज़्यादा ख़ुश थे या महल में तमाम सुख–सुविधाओं के बीच ज़्यादा ख़ुश हैं। संत ने कहा– ख़ुशी का महल से क्या संबंध! राजा को लगा कि शायद संत को महल में रहने की आदत लग गई है, इसलिए उसने पूछा कि मैं भी महल में रहता हूँ और अब आप भी महल में ही रहते हैं। अब मेरे जैसे भोगी और आप जैसे संत में क्या फ़र्क रहा।

संत ने कहा कि अगर फ़र्क समझना है तो मेरे साथ महल से बाहर चलो। राजा संत के साथ महल के बाहर गया। जब महल से काफ़ी दूर निकल आए तो राजा ने पूछा कि महाराज अब तो बताइए। संत ने कहा थोड़ा और आगे चलें। अब तक धूप तेज़ हो गई थी, इसलिए गरमी से बेहाल राजा ने फिर पूछा– "महाराज, अब तो बता दीजिए। हम बहुत दूर आ गए हैं

और हमें वापस महल में भी जाना है।" संत ने कहा– "देखो! महल में रहकर तो आपने देख लिया है। अब हमारे साथ रहो तभी आपके प्रश्न का उत्तर मिलेगा।" राजा ने कहा कि मैं महल को छोड़कर, राजपाट छोड़कर आपके साथ कैसे जा सकता हूँ।

इस पर संत ने कहा कि संत और भोगी में यही फ़र्क है। भोगी जब आगे बढ़ता है तो उसके मन में बहुत कुछ ऐसा होता है जो उसे आगे बढ़ने से रोकता है। लेकिन संत के मन में ऐसा कुछ नहीं होता है जो उसे आगे बढ़ने से रोक सके। जब मैं पेड़ के नीचे था तो पेड़ मेरे अंदर नहीं था, इसलिए आपके साथ महल चला आया। अब मैं महल के अंदर रहा तो भी महल मेरे अंदर नहीं है, लेकिन आपके अंदर है, इसलिए वह आपको रोक रहा है।

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्न :

1. इस कहानी में संत ने राजा से एक जगह कहा– महलों का खुशी से क्या संबंध है! इस पर चर्चा करें। क्या महलों में रहने भर का अवसर मिलने से कोई ख़ुश रह सकता है।
2. चर्चा करें कि क्या यह संभव है कि एक व्यक्ति झोपड़ी में रहकर भी ख़ुश रहे और एक व्यक्ति महलों में रहकर भी ख़ुश न हो।
3. चर्चा करें कि क्या मन के अंदर ख़ुशी हुए बिना महलों की सुविधाएँ किसी इनसान को ख़ुश रख सकती हैं।

(उपर्युक्त सभी प्रश्नों में बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाने की कोशिश करें कि सुविधाएँ ज़रूरी हैं और होनी भी चाहिए, लेकिन यह ज़रूरी नहीं कि सुविधाएँ होने मात्र से कोई इनसान ख़ुश हो सकता है। उसके लिए परिवार में आपस में अच्छे संबंध, एक–दूसरे से प्यार, परिवार और समाज में सम्मान आदि भी ज़रूरी है। सिर्फ़ सुविधाओं से ख़ुश नहीं रहा जा सकता है, लेकिन अगर कोई इनसान अंदर से, अपने मन से ख़ुश है तो वह कम सुविधाओं में भी ख़ुश रहता ही है।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए) :

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहें।
- घर पर यह देखें कि किसी सुविधा (गाड़ी, ए.सी., टी.वी.) के न होने पर सभी एक जैसी परेशानी महसूस करते हैं या अलग–अलग।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक–दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न :

1. चर्चा करें कि हमारे आसपास ऐसी कौनसी सुविधाएँ हैं जो यदि हमें छोड़नी पड़ें तो वे हमें आगे बढ़ने से रोक सकती हैं।
2. चर्चा करें कि ऐसी कौन–कौनसी चीज़ें हैं जिन्हें लोग अपनी आवश्यकता की बजाय दूसरों को दिखाने के लिए रखते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।

इस विषय में अपनी समझ और विकसित करने के लिए एक और गतिविधि करते हैं–

गतिविधि 2.2 : ख़ुश होना–किससे और कितनी देर?

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : बच्चों का इस ओर ध्यान दिलाना कि हम ख़ुशी कहाँ–कहाँ ढूँढते हैं और हमें कहाँ से कितनी ख़ुशी मिलती है।

- सामान से खुशी क्षणिक (थोड़ी देर तक) मिलती है।
- संबंध से ख़ुशी लंबे समय तक होती है।
- समझकर जीने की ख़ुशी लगातार बनी रहती है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

1. शिक्षक विद्यार्थियों के छोटे–छोटे समूह बना लें।

2. हर एक समूह के विद्यार्थी आपस में चर्चा करके अपनी–अपनी नोटबुक में उन वस्तुओं, संबंधों, घटनाओं आदि की सूची बनाएँ जिनसे उन्हें ख़ुशी मिली है। शिक्षक बच्चों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे जितनी चाहें उतनी लंबी सूची बना सकते हैं।

3. 5–7 मिनट बाद शिक्षक बच्चों से पूछे कि उन्होंने अपनी सूची में क्या–क्या शामिल किया है। बच्चे जो–जो बात कहें, शिक्षक उन्हें बोर्ड पर लिखें।

4. बच्चों से आगे चर्चा करेगें, इसलिए शिक्षक बोर्ड पर निम्नलिखित 3 हेडिंग बना लें।

   A. सामान की ख़ुशी

   B. संबंध की ख़ुशी

   C. समझने की ख़ुशी

5. जैसे–जैसे बच्चा अपनी नोटबुक से सूची पढ़ता जाए वैसे–वैसे शिक्षक उनमें से कुछ के उदाहरणों को हेडिंग्स के नीचे लिखते जाएँ। उदाहरण स्वरूप आगे दी गई टेबल देखें।

A. सामान की ख़ुशी = जब हमें चीज़ों (भौतिक सुविधाओं) से ख़ुशी मिलती है।	B. संबंध की ख़ुशी = जब हमें संबंधों में ख़ुशी मिलती है।	C. समझने की ख़ुशी = जब हमें कोई चीज़ समझ में आती है।
पेन, मोबाइल आदि	मम्मी–पापा को स्कूल की बातें बताना	किसी भी परिस्थिति में सही निर्णय लेने की समझ होना
आइसक्रीम	भाई–बहन के साथ खेलना	किसी कार्य को सही तरीके से कर पाने की योग्यता होना
चॉकलेट	दोस्तों के साथ पढ़ना	गणित का कोई पाठ, जैसे– संख्या पद्धति (number system) समझ में आ जाना
राजमा–चावल	परिवार के साथ घूमने जाना	खाना बनाने में चीज़ों का आवश्यक अनुपात (ratio) समझ में आ जाना
नए कपड़े	मम्मी–पापा के साथ समय बिताना	ज़िंदगी में क्या बनना है – इसकी स्पष्टता होना
साइकिल	परिवार में झगड़ा नहीं होना	स्वयं से निर्णय ले पाना

5. शिक्षक इस गतिविधि को यह कह कर पूरा करें कि ये तीन प्रकार की ख़ुशी हैं–

   एक – जब हमें चीज़ों से ख़ुशी मिलती है जिसे 'अच्छा लगना' भी कहा– सामान की ख़ुशी

   दो – जब हमें संबंधों में ख़ुशी मिलती है जिसे 'तालमेल' भी कहा – संबंध की ख़ुशी

   तीन – जब हमें अपने अंदर स्पष्टता होती है जिसे 'समझ' कहा– समझने की ख़ुशी

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको कोई चौथे प्रकार की ख़ुशी लगती है? अगर हाँ, तो उसे भी इस टेबल में शामिल कर लें। (शिक्षक के द्वारा जाँचा जाएगा कि विद्यार्थी का सुझाव इन्हीं तीन में आता है या उसे अलग से ही लिखना होगा।)

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

1. शिक्षक से अनुरोध है कि पिछले दिन की गतिविधि के निष्कर्ष (main points) को बोर्ड पर पुनः टेबल बनाकर दोहराएँ।
2. विद्यार्थी टेबल के साथ और गहराई से जाँचें।

सामान = ख़ुशी	संबंध = ख़ुशी	समझ = ख़ुशी
गिफ़्ट, नया सामान, नई किताब, नए जूते इत्यादि।	भाई–बहन, दोस्त के साथ गपशप, भाई–बहन के साथ खेलना, जब परिवार या मित्रों ने हमारी भावनाओं को समझा इत्यादि।	किसी शब्द का मतलब समझ पाना, गणित या विज्ञान का कोई सूत्र समझ पाना, किसी समस्या का समाधान मिलना, उलझन के समय सही निर्णय ले पाना, किसी झगड़े को समझदारी से निपटा लेना, माता–पिता की आर्थिक स्थिति को समझना इत्यादि।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. इन तीनों प्रकार की ख़ुशी में क्या अंतर लगता है?
2. क्या समय का कोई अंतर लगता है? अर्थात कौनसी ख़ुशी कितने समय तक होती है?
3. उपर्युक्त तीन कॉलम में कौनसी ख़ुशी –
   a. थोड़ी देर के लिए होती है?
   b. ज़्यादा देर के लिए होती है? और
   c. लगातार होती है?
4. आप अभी तक ज़्यादातर किसमें ख़ुशी ढूँढते आए हैं?
5. आपकी ख़ुशी उस चीज़ में लंबे समय तक बनी रहती है या आपको फिर से ख़ुश होने के लिए कुछ और ढूँढना / करना पड़ता है?
6. उपर्युक्त चर्चा के आधार पर हर एक कॉलम के बारे में बच्चों के साथ यह चर्चा करें कि इनमें से किसमें ख़ुशी ज़्यादा देर तक बने रहने की संभावना है। बच्चों से पूछें कि क्या यह सही है।
   A. सामान की ख़ुशी = थोड़ी देर की ख़ुशी
   B. संबंध की ख़ुशी = ज़्यादा देर तक ख़ुशी
   C. समझने की ख़ुशी = लगातार ख़ुशी

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

शिक्षक के स्पष्टीकरण के लिए :

सामान की ख़ुशी = थोड़ी देर की ख़ुशी। इस पर बच्चों का तर्क हो सकता है कि कुछ सामान थोड़ी देर की ख़ुशी देते हैं, लेकिन कुछ सामान से लंबी ख़ुशी मिलती है। जैसे– चॉकलेट खाने की ख़ुशी तो कुछ देर रहती है, लेकिन नए कपड़े या साइकिल आदि की ख़ुशी कई साल तक चल सकती है। इसलिए उन्हें लंबे समय तक मिलने वाली ख़ुशी में क्यों नहीं माना गया।

यहाँ बच्चों को स्पष्ट कर दें कि किसी भी सामान से मिलने वाली ख़ुशी या तो तब तक है जब तक वह नई है या फिर जब तक कि वह नष्ट न हो जाए या फिर हम उसका नया या और बढ़िया मॉडल किसी के पास न देख लें। जैसे ही कोई नया मॉडल या कोई और आकर्षक चीज़ हमें किसी और के पास दिखाई देती है तो हमारी ख़ुशी कम होने लगती है। इसी तरह सामान के नष्ट होने की स्थिति में भी ख़ुशी गायब हो जाती है।

संबंधों की ख़ुशी = ज़्यादा देर तक ख़ुशी। इसमें थोड़ा भ्रम हो सकता है। कुछ बच्चे यह तर्क दे सकते हैं कि संबंध से मिलने वाली ख़ुशी भी तो लगातार ख़ुशी होती है। बच्चे अपनी जगह सही हैं, लेकिन उन्हें यह स्पष्ट कर दें कि संबंधों में ख़ुश होते वक्त वस्तुतः हम सामने वाले के व्यवहार से ख़ुश हो रहे होते हैं। जब तक वह हमारी इच्छा के अनुसार व्यवहार करता है या बात करता है तो हम ख़ुश रहते हैं और जैसे ही वह हमारी रीति या इच्छा के विपरित बात या व्यवहार करता है तो हमारी ख़ुशी गायब हो जाती है। संबंधों की ख़ुशी सामान की तुलना में लगातार लग सकती है, लेकिन वास्तव में यह व्यवहार से मिल रही ख़ुशी होती है जो लगातार नहीं रहती है।

इसी तरह समझने की ख़ुशी = लगातार ख़ुशी। लगातार ख़ुशी के बारे में बच्चों को स्पष्ट कर दें कि समझना अपने आपमें ख़ुशी देता है और जब भी हमें कोई बात समझ में आ जाती है तो वह समझ हमेशा बनी रहती है। जैसे– अगर किसी को 2+2=4, एक बार समझ में आ जाता है तो वह हमेशा के लिए समझ में आ जाता है। इसी तरह पानी प्यास बुझाता है या आग जलाती है। यह समझ एक बार बन गई तो हमेशा बनी रहती है। इसे एक और तर्क से समझ सकते हैं। एक बार हमें यह समझ में आ जाए कि हमारे माता–पिता की आर्थिक स्थिति क्या है तो फिर कभी भी हमें यह बात परेशान नहीं करती कि हमारे माता–पिता हमारे लिए दूसरे बच्चों के माता–पिता जितना पैसा ख़र्च नहीं करते।

अतः इस गतिविधि से हमें यह स्पष्ट होता है कि जब–जब हमें ख़ुशी सुविधाओं और वस्तुओं (बाहर से) से मिलती है तो वह थोड़ी देर के लिए ही रहती है, लेकिन जब हमें ख़ुशी अंदर की भावनाओं और समझ से प्राप्त होती है (अंदर से) तो वह ज़्यादा देर तक हमारे साथ रहती है।

इसी बात को एक कहानी के माध्यम से और गहराई से समझने का प्रयास करते हैं–

कहानी 2.2 : राबिया की सूई

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य : विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि ख़ुशी स्वयं के भीतर होती है न कि बाहर की घटनाओं या वस्तुओं में

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक गाँव में लोग हमेशा एक–दूसरे की बुराई करने में लगे रहते थे। यह उनके दुःख का एक बड़ा कारण था। गाँव में एक संत महिला राबिया रहती थी। वह हमेशा लोगों को समझाने के लिए नए–नए तरीके अपनाती थी।

एक शाम वह अपने घर के सामने कुछ खोज रही थी। जो लोग वहाँ से गुज़र रहे थे उन्होंने राबिया को कुछ खोजते देखकर पूछा, "क्या खो गया है?" राबिया ने जवाब दिया, "मेरी सूई गिर गई है।" उन्होंने सोचा बूढ़ी महिला है और आँखें भी कमजोर हैं, इसकी मदद करनी चाहिए। वे लोग भी उसके साथ मिलकर सूई खोजने लग गए, लेकिन तभी उनमें से किसी एक के मन में सवाल आया कि सूई तो बहुत छोटी चीज़ है जब तक ठीक से पता न चले कि कहाँ गिरी है तो इतने बड़े रास्ते पर कहाँ खोजते रहेंगे। उसने राबिया से पूछा, " माँ जी ! यह तो बता दो कि सूई गिरी कहाँ है? राबिया ने कहा, "सूई तो घर के भीतर गिरी है।"

राबिया का जवाब सुनते ही गाँव के लोग चकित रह गए और कहने लगे कि हो न हो माई पागल हो गई है। सूई घर के भीतर गिरी है और यह घर के बाहर खोज रही है। यह बात जब उन्होंने राबिया से पूछी तो राबिया ने कहा" यह तो मुझे भी पता है, लेकिन भीतर अँधेरा है और बाहर रोशनी है। अंधेरे में खोजूँ तो कैसे खोजूँ? सूई तो केवल रोशनी में ही खोज सकते हैं।"

यह जवाब सुनकर तो गाँव वाले हँसने लगे। वे राबिया से कहने लगे, "लगता है बुढ़ापे में आपकी समझ गड़बड़ा गई है। घर में अगर रोशनी नहीं भी है तो भी खोजना तो घर में ही पड़ेगा।" अब हँसने की बारी राबिया की थी। राबिया बोलीं, "बेटा! बात तो आप समझदारी की करते हो, लेकिन मै तो वही तरीका अपना रही थी जो तुम सबको अपनाते देखती हूँ।" गाँव वालों ने हैरत से पूछा, "क्या मतलब?" राबिया ने कहना जारी रखा, "मैं रोज़ तुम लोगों को हमेशा दूसरों की बुराई करते देखती हूँ। असल में तुम सब दूसरों में ख़ुशी खोजते हो और जब नहीं मिलती तो उनकी बुराई करते हो, जबकि ख़ुशी तो खुद के अंदर होती है। तुम सब दूसरों के व्यवहार में, दूसरों के तोहफ़ों में, दूसरों से मिलने वाले फ़ायदों में, दूसरों से मिलने वाली तारीफ़ और दूसरों के काम में ख़ुशी खोजते हो, जबकि तुम्हारी ख़ुशी तो तुम्हारे मन के अंदर खोई है। ख़ुशी वहीं खोजो जहाँ खोई है।"

गाँव के लोगों को अब यह बात समझ में आ गई थी कि राबिया उन्हें समझाने के लिए ही सूई खोजने का नाटक कर रही थीं।

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्न :

1. क्या उस गाँव के लोगों की तरह आप भी अपनी ख़ुशी बाहर ढूँढते हैं? कैसे?

2. अपनी ज़िंदगी से कोई उदाहरण देकर बताइए कि क्या आपने कभी किसी से अपने मित्रों या संबंधियों की बुराई की है। यदि हाँ तो बुराई करने के पीछे क्या कारण था– आप दूसरे में खुशी खोज रहे थे या कोई और कारण था?
3. ऐसा अकसर क्यों होता है कि दूसरों की बुराई करने पर लोग खुश होते देखे जाते हैं?
4. दूसरों की बुराई करने वाले लोग दूसरों में ख़ुशी ढूँढ रहे होते हैं या अपने अंदर ख़ुशी ढूँढ रहे होते हैं?
5. क्या दूसरों की बुराई करने वाले लोगों में कभी यह योग्यता आ सकती है कि वे अपने अंदर की ख़ुशी ढूँढ सकें?

(शिक्षक से अनुरोध: उपर्युक्त सभी प्रश्नों का मकसद है कि विद्यार्थी अपने ख़ुद के मन के अंदर गहराई से झाँक सकें और खुलकर अपनी बात शेयर कर सकें। अगर विद्यार्थी ने अपने मन के अंदर गहरा उतरकर अपनी इस बीमारी को पकड़ लिया और उसकी यह समझ बन गई कि ख़ुशी तो मन के अंदर ही मिलेगी तो उसका आत्मविश्वास बेहद बढ़ जाएगा और वह दूसरे की प्रगति से जलने की बजाय अपनी ही प्रगति की ओर ध्यान देगा। इन प्रश्नों पर चर्चा करते वक्त कोशिश करें कि हर एक विद्यार्थी अपने मन में उतर सके और अपनी बात रख सके। अपने जीवन से उदाहरण लेना एक साहस का काम है। अतः यह ध्यान रखें कि किसी बच्चे का अपनी बात कहते हुए कोई मज़ाक बनाएँगे तो बच्चे की हिम्मत टूट जाएगी। हमेशा ऐसे वक्त में पूरी क्लास बच्चे को ध्यान से सुने और ज़रूरत पड़ने पर उसे प्रोत्साहित करे न की उसका मज़ाक बनाएँ। ज़रूरत पड़े तो बच्चे की झिझक मिटाने के लिए शिक्षक स्वयं अपने जीवन से कोई उदाहरण बताएँ।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों से करवाएँ।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न :

1. आप अपने अंदर ख़ुशी कैसे ढूँढ सकते हैं या पहचान सकते हैं? (संकेत– संबंधों में सही भावों के एहसास से, सकारात्मक सोच से, विचारों में स्पष्टता से)
2. "ख़ुश होना" और "ख़ुश दिखना" में क्या अंतर है? हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में हमारा ध्यान इनमें से किस तरफ़ ज़्यादा रहता है? ज़्यादा महत्त्वपूर्ण क्या लगता है? चर्चा करें।
3. यदि आप कोई अच्छा काम करें मगर उसे देखने वाला कोई नहीं है तो आपको कैसा लगता है? क्या इससे आपकी योग्यता प्रभावित होती है? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

अगले सेक्शन में ख़ुशी क्या है, इसके कुछ और पहलू देखते हैं।

Section 3 : ख़ुशी क्या है?

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

- अभी तक हमने समझा कि हम जो भी करते हैं ख़ुशी के लिए करते हैं, हमें ख़ुशी लगातार चाहिए, ख़ुशी हमारे अंदर होती है, बाहर नहीं।
- हम ख़ुश होना तो चाहते हैं, पर होते कैसे हैं?
- सभी ख़ुश रहना चाहते हैं, पर 'ख़ुशी क्या है?' इसमें स्पष्टता नहीं है।
- हम अपने परिवार में या मित्रों के साथ भी 'ख़ुशी क्या है' के बारे में चर्चा करें तो सभी के विचार अलग–अलग होंगे।
- 'ख़ुशी क्या है?' इसकी स्पष्टता के बिना ख़ुश होना संभव नहीं हो पाता है।
- इस section में हम 'ख़ुशी क्या है?' इसके बारे में अपनी स्पष्टता बनाएँगे।
- Section के अंत तक बच्चों को यह स्पष्ट हो जाए कि सबका लक्ष्य तो ख़ुशी ही है, केवल इसे पाने के माध्यम / तरीके सबके लिए अलग–अलग हैं।

अब एक गतिविधि के माध्यम से हम अपने में यह पहचानेंगे कि हमें ख़ुशी कब महसूस होती है।

गतिविधि 3.1 : हम कब ख़ुश होते हैं

समय : एक से दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : यह समझना कि हम ख़ुश तब होते हैं जब हमारी आवश्यकताएँ पूरी होती हैं।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

- सबसे पहले शिक्षक बच्चों के साथ अपनी ज़िंदगी के वे पल शेयर करें जिनको याद करके उन्हें बहुत ख़ुशी महसूस होती है।
- अब यही विद्यार्थियों से पूछें कि– हम कब–कब ख़ुश होते हैं? अपनी जिंदगी से कुछ घटनाएँ सोचें। उदाहरण के तौर पर–

  जब अपना मनपसंद खाना खाया।

  जब हमारे मित्र ने हमारे होमवर्क में मदद की।

  जब हमारे टीचर ने हमें शाबाशी दी।

  जब हम अपने गाँव में परिवार वालों से मिले।

  जब पिछली कक्षा से पास हुए।
- अब सभी विद्यार्थयों को छोटे समूहों (5–5 बच्चों के छोटे समूह बना दें) में अपनी–अपनी घटनाओं को साझा करने को कहें।
- अब कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से अपनी प्रेरक व सुखद घटनाओं को सामूहिक रूप से कक्षा में साझा करें।
- शिक्षक बच्चों के जवाब साथ ही साथ बोर्ड पर लिखें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

- सबके उदाहरण बोर्ड पर लिखने के बाद बच्चों से पहली वाली सूची के बारे में पूछें कि इन उदाहरणों को पढ़कर हमें क्या लगता है, आख़िर इन पलों में हमने ख़ुशी क्यों महसूस की? इससे जवाब निकल सकता है कि ख़ुशी आख़िर है क्या।

  (इस पर खुली चर्चा हो। टीचर अपनी ओर से शुरू में कुछ जवाब न दें। बच्चे अच्छी तरह चर्चा करें। उसके बाद चर्चा को इस दिशा में ले जाया जा सकता है कि जब हमें कुछ अच्छा लगता है या हमारी कोई अपेक्षा पूरी हो जाती है या जब हमें जिस चीज़ की आवश्यकता महसूस हो वह मिल जाए तब हम ख़ुश होते हैं। उदाहरण के लिए जब टीचर शाबाशी देता है तब हमारी उनसे यह अपेक्षा पूरी होती है कि वह हमें पहचानें, जब हमें अच्छा खाना मिलता है तब हमारी भोजन की आवश्यकता पूरी होती है। जब मित्र हमें होमवर्क में मदद करता है तो हमारी सहयोग की आवश्यकता पूरी होती है और अच्छे से सीखने–समझने की आवश्यकता पूरी होती है आदि। इस प्रकार चर्चा में व़िद्यार्थियों को और सोचने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।)

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- कक्षा का वातावरण ख़ुशहाल और संकोचमुक्त हो, इस बात पर ध्यान दिया जाए।
- घटना साझा करने के लिए छात्रों को प्रोत्साहित किया जाए, लेकिन प्रारंभ में जो छात्र सहज महसूस न करें उन्हें बाध्य न किया जाए।

गतिविधि 3.2 : हमारे दुःखी होने के कारण

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : विद्यार्थियों की यह समझ बने कि :

1. जब–जब वे दुःखी होते हैं तो कहीं न कही उनकी किसी आवश्यकता के पूरा न होने में रुकावट आ रही होती है।
2. वे गहराई से अपनी उस आवश्यकता की ओर भी ध्यान दे सकें जिसके पूरा न होने पर उनका मन थोड़ा या ज़्यादा दुःख की अवस्था में है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

- सभी बच्चों से 2–4 मिनट बातचीत करके यह माहौल बनाएँ कि बच्चे अपनी रोज़ाना की ज़िंदगी में उन घटनाओं को याद कर सकें जब–जब वे स्वयं को दुःखी महसूस करते हैं। इस चर्चा में दुःख की अलग–अलग स्थितियों का भी जिक्र करें। जैसे– परेशान होना, चिंता करना, उदास होना, निराश होना, दुःखी होना इत्यादि। 2–4 मिनट की चर्चा के बाद बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे अपनी नोटबुक में ऐसे कुछ उदाहरणों की सूची बनाएँ जब वे पिछले कुछ दिनों में दुःखी हुए थे।

घटना के उदाहरण :

जब हमारे पिता जी ने हमें डाँटा

जब हमारे टीचर ने हमारी जगह किसी और बच्चे को स्टेज पर जाने का मौका दिया

जब बहन के साथ झगड़ा हुआ

जब जोर की भूख लगी थी और पास में खाना नहीं था

जब चोट लग गई

जब परीक्षा में नंबर कम आए

जब हमारी कोई चीज़ खो गई

जब किसी सवाल का उत्तर पता नहीं था

- अब बच्चों से उनकी सूचियाँ पढ़ने के लिए कहें। साथ ही साथ बोर्ड पर भी लिखते रहें। इस बात का ध्यान रखना ठीक रहेगा कि दोहराव न हो।
- इस सूची में जो सामान या सुविधा से संबंधित हैं उन पर गोल घेरा लगा दिया जाए। (जैसे– बस पर सीट ना मिलना, पेंसिल खो जाना इत्यादि।)

- बची हुई चीज़ों में से जो दुःख, संबंध में कमी के कारण हैं उन्हें underline कर दिया जाए। (जैसेः डाँट पड़ना, मौका न मिलना, किसी बात पर गुस्सा होना, ईर्ष्या होना, डर लगना इत्यादि।)
- अब बची हुई चीजों में से जो दुःख, समझ की कमी के कारण हैं उन्हें भी चिह्नित कर लें। (जैसे– सवाल के उत्तर न मिलना, परीक्षा में नंबर कम आना इत्यादि।)
- यदि सूची में कुछ और भी बच गया है तो उसे पुनः देख लेना ठीक रहेगा कि वह उपर्युक्त तीन श्रेणियों में से किसी एक में ही आएगा।
- ऐसा हो सकता है कि कोई चीज़ एक से अधिक श्रेणी में आती हो। (जैसे– परीक्षा में नंबर कम आने का दुःख समझ की कमी से है, लेकिन नंबर कम आने से माता–पिता भी दुःखी होते हैं जो कि संबंध का दुःख है।) इन्हें भी नोट कर लें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. हमारे दुःख के तीन ही कारण हैं। सामान की कमी, संबंध (भाव) की कमी और समझ की कमी? सहमत/असहमत? कैसे? चर्चा करें।
2. आपको क्या लगता है कि ज़्यादा दुःख किस कारण से हैं– सामान की कमी, संबंध की कमी या समझ की कमी के कारण? चर्चा करें।
3. सामान की कमी का दुःख कितनी देर तक रहता है? उदाहरण सहित बताएँ। (चर्चा की दिशाः जब तक वस्तु उपलब्ध नहीं हो जाती है।)
4. संबंध की कमी का दुःख कितनी देर तक रहता है? उदाहरण सहित बताएँ। (चर्चा की दिशाः जब तक संबंध में तालमेलपूर्वक जीना नहीं आ जाता है।)
5. समझ की कमी का दुःख कितनी देर तक रहता है? उदाहरण सहित बताएँ। (उत्तरः जब तक समझ नहीं आ जाती है।)
6. इन दुःखों से निकलने का रास्ता क्या है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

कहानी 3.1 : क्या असली तो क्या नकली

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को दुःख की परिस्थिति में भी संबंध अच्छे बनाए रखते हुए निर्णय लेने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

सोहन के पिता के निधन के बाद परिवार पर आर्थिक संकट आ गया था। ऐसे में माँ ने घर चलाने के लिए सोहन को अपना एक हार दिया और कहा कि इसे अपने चाचा की दुकान पर बेच देना। सोहन के चाचा एक जौहरी थे। सोहन ने अपने चाचा को जब हार दिखाया तो चाचा ने हार को अच्छे से देखा और कहा कि अभी बाजार मंदा है, इसे थोड़ा रुककर बेचना। यह सुनकर सोहन थोड़ा निराश हुआ, परंतु तभी चाचा ने कहा कि अभी तुम मेरी दुकान पर काम कर सकते हो, वैसे भी मुझे एक भरोसेमंद सहायक की ज़रूरत है।

सोहन अगले दिन से दुकान पर काम सीखने लगा। वहाँ उसे हीरों व रत्नों की परख का काम सिखाया गया। धीरे–धीरे उसे रत्नों की परख करना आ गया। कुछ महीनों बाद उसके चाचा ने उससे कहा कि जो हार तुम बेचना चाहते थे, उसे अब ले आओ।

सोहन ने घर जाकर माँ का हार जैसे ही हाथ में लेकर गौर से देखा तो पाया कि वह हार तो नकली है! वह तुरंत दौड़कर चाचा के पास पहुँचा और पूछा कि आपने मुझे तभी सच क्यों नहीं बताया जब मैं इस हार को बेचने आया था? इस पर चाचा ने कहा कि अगर मैं तुम्हें उस समय सच बता देता तो तुम्हें लगता कि संकट की घड़ी में चाचा भी तुम्हारे कीमती हार को नकली बता रहे हैं और तुम्हारी मदद नहीं करना चाहते। आज जब तुम्हें ख़ुद ही गहनों को परखने का ज्ञान हो गया है तो अब तुम ख़ुद असली–नकली की पहचान कर सकते हो।

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्न :

1. क्या सही–गलत की पहचान ख़ुद कर पाने से आपकी ख़ुशी बढ़ती है? कैसे? एक उदाहरण दीजिए।
2. कोई एक उदाहरण देकर बताइए जब आपको पता चला कि आप कई दिनों से जिस बात को जैसे माने हुए थे वह वैसी नहीं थी। (जैसे– दोस्तों के साथ आइसक्रीम खाने पर यह एहसास होना कि दोस्तों के साथ बिताए हुए समय की ख़ुशी अकेले रहकर आइसक्रीम खाने से कहीं ज़्यादा है।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए) :

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- परिवार में यह चर्चा करें कि अपने संबंधों में क्या कभी उन्हें भी ऐसी स्थिति का सामना करना पड़ा है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाएँ।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न :

1. यदि किसी परिस्थिति में आपको संबंध या सामान में से कोई एक चुनना हो तो आप क्या चुनेंगे और क्यों?
2. सोहन के चाचा ने उसको पैसे न देकर सही–गलत को परखने की समझ दी। आप अपने जीवन से एक ऐसा उदाहरण दीजिए जब आप भी सही–गलत की समझ को प्राप्त करके ख़ुश हुए हों।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

कुल मिलाकर :

- हैप्पीनेस यानी ख़ुशी हमारे मन की ही एक अवस्था है।
- हम जो कुछ भी करते हैं, ख़ुश होने की उम्मीद में करते हैं।
- हम ख़ुशी ढूँढने की कोशिश निम्नलिखित तरीकों से करते हैं–

  सामान से

  संबंध से

  समझ से
- सामान अच्छा लगता है, लेकिन इससे महसूस होने वाली ख़ुशी क्षणिक होती है।
- संबंधों से मिलने वाली ख़ुशी लंबे समय तक बनी रहती है।
- समझकर जीने की ख़ुशी लगातार बनी रहती है।
- सामान और संबंधों में जब हम ख़ुशी ढूँढते हैं तो बाहर ख़ुशी ढूँढ रहे होते हैं।
- समझ से आने वाली ख़ुशी अंदर से आती है।

''शिक्षकों से अनुरोध है कि इस चैप्टर को पूरा करने से पहले उपर्युक्त सभी बिंदुओं पर क्लास में एक बार फिर चर्चा कर लें। कोशिश करें कि क्लास का हर एक छात्र ख़ुशी के संबंध में उपर्युक्त बिंदुओं को स्पष्ट रूप से समझ सकें। यदि ज़रूरत समझें तो अगले चैप्टर पर जाने से पहले इस चैप्टर के उपर्युक्त सारांश पर ही एक दिन और विचार कर लें।

Chapter 2 : आवश्यकताएँ

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

अभी तक के अध्याय में हमने समझा है कि :

- हम सब ख़ुश रहना चाहते हैं।
- हमारा मन ख़ुशी की अवस्था में तब होता है जब हमारी आवश्यकताएँ पूरी हो रही होती हैं।

अब इस अध्याय में हम हमारी आवश्यकताओं को बेहतर समझेंगे और इस बात की खोज गहराई से करेंगे कि हमारी आवश्यकताओं की सीमा क्या है।

अपनी आवश्यकताओं को हम दो प्रकार में बाँट सकते हैं। पहली– भौतिक (सामान की) आवश्यकताएँ, जैसे– खाना, कपड़े, पेन, पुस्तक, साइकिल, घर, पानी, सड़क, बिजली, पेड़–पौधे आदि। दूसरी– संबंध या भाव की, जैसे– सम्मान, विश्वास, स्नेह, दया इत्यादि जो हमें हमारे माता–पिता, टीचर या मित्रों से प्राप्त होता है। ये दोनों प्रकार की आवश्यकताएँ पूरी किए बिना हमें अधूरापन महसूस होता है। इन्हें समझकर हम अपने बारे में और स्पष्टता से समझ सकते हैं कि हम चाहते क्या हैं। यह समझ बन गई तो अपनी आवश्यकताओं को कैसे पूरा करना है, इस पर विचार किया जा सकता है। इस अध्याय में हम इन आवश्यकताओं को समझते हैं।

Section 1 : आवश्यकताओं की समझ

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

- हम मूलतः गलती करना नहीं चाहते हैं। हम जो भी करते हैं ख़ुश होने के लिए करते हैं।
- ख़ुश हम तब ही होंगे जब हमारी आवश्यकताएँ पूरी होंगी।
- आवश्यकताएँ पूरी होने पर कोई गलतियाँ करना नहीं चाहेगा।
- हमारी आवश्यकताएँ दो प्रकार की होती हैं। एक– भौतिक जो कि शरीर के लिए होती हैं। दूसरी– भाव जो मन (mind/self/स्वयं) के लिए होती हैं।

इसे हम एक गतिविधि के माध्यम से स्पष्ट करने की कोशिश करते हैं–

गतिविधि 1.1 : हमारी आवश्यकताएँ

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को यह स्पष्ट हो जाए कि हम सबकी दो तरह की आवश्यकताएँ हैं – शरीर की और मन की।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

1. शिक्षकों से अनुरोध है कि इस गतिविधि को बच्चों के बीच आवश्यकताओं पर चर्चा से शुरू करें, जैसे– हम सबकी बहुत सारी ज़रूरते हैं। सबकी अलग–अलग आवश्यकताएँ होती हैं। आप लोग को क्या लगता है, क्या हैं ये आवश्यकताएँ?
2. यह चर्चा 2–4 मिनट करें। इसके बाद चर्चा को इस सामान्य प्रचलित कथन पर लाएँ कि इनसान की आवश्यकताएँ असीमित हैं और उन्हें पूरा नहीं किया जा सकता है। बच्चों से पूछें कि क्या उन्होंने यह कथन सुना है। 1–2 मिनट इस पर भी लगा सकते हैं कि अगर सुना है तो कहाँ सुना है, किससे सुना है?
3. इसके बाद बच्चों से कुछ समय यह भी चर्चा करें कि वे इस बात से सहमत हैं या असहमत हैं। अगर सहमत हैं तो क्यों? और असहमत हैं तो क्यों? दोनों ही पक्ष में कम से कम 3–4 बच्चों से इस पर ज़रूर बुलवाएँ।
4. अब इस चैप्टर के मूल बिंदू पर आएँ और सवाल करें कि क्या कभी किसी ने अपनी आवश्यकताओं को गिना है, क्या कभी किसी ने अपनी आवश्यकताओं की कोई सूची बनाई है? यदि नहीं, तो चलिए आज अपनी आवश्यकताओं को गिनते हैं और उनकी सूची बनाते हैं।
5. सभी विद्यार्थियों से कहें कि अपनी नोटबुक में अपनी समझ के अनुसार अपनी–अपनी आवश्यकताओं की सूची बनाने का प्रयास करें। विद्यार्थियों को 5–7 मिनट देकर उनसे पूछें कि उन्होंने क्या–क्या लिखा है और उसके सारांश रूप में विद्यार्थियों के बोलने के साथ–साथ बोर्ड पर आवश्यकताओं की एक सूची बनाते चले जाएँ। इस बात का ध्यान रखें कि बोर्ड की सूची में दोहराव न हो।

- विद्यार्थियों ने यदि केवल भौतिक आवश्यकताएँ ही लिखी हैं तो भाव वाली आवश्यकताओं, जैसे– विश्वास, सम्मान, स्नेह, पहचान, यश, प्यार, सुरक्षा आदि की तरफ़ भी उनका ध्यान ले जाकर उन्हें भी सूची में शामिल करना ठीक रहेगा।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से पूछकर सामान से संबंधित ज़रूरतों पर गोल घेरा लगाएँ।
- विद्यार्थियों से यह पूछना ठीक रहेगा कि बाकी ज़रूरतें किसकी हैं? (संभावित उत्तरः– "मन की"। यदि विद्यार्थियों से यह उत्तर न निकले तो शिक्षक द्वारा ही बता दिया जाए।)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

- क्या आप सभी पहचान पा रहे हैं कि आपकी सारी आवश्यकताएँ इन दो श्रेणियों (शरीर और मन) में ही हैं? या कोई अन्य श्रेणी भी हो सकती है? चर्चा करें।
- अपने दैनिक जीवन में हम सामान की ज़रूरतों के लिए ज़्यादा समय देते हैं या मन की ज़रूरतों के लिए?
- इन आवश्यकताओं में आपको क्या–क्या अंतर दिखते हैं?
  - मात्रा के आधार पर?
  - समय के आधार पर?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

शरीर और मन की आवश्यकताओं में समय और मात्रा के आधार पर अंतर है, इसे हम एक गतिविधि से स्पष्ट कर करेंगे–

गतिविधि 1.2 : हमारी आवश्यकताओं में अंतर– मात्रा (quantity) के आधार पर

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य छात्रों को यह समझने में मदद करना कि सामान से संबंधित आवश्यकताएँ मात्रात्मक हैं (quantitative) अर्थात जिन्हें हम गिन सकते हैं, नाप सकते हैं, तौल सकते है, जबकि मन की आवश्यकताएँ गुणात्मक (qualitative) हैं अर्थात जिन्हें हम गिन, नाप और तौल नहीं सकते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछली गतिविधि में हमनें समझा कि हमारी आवश्यकताओं को हम दो हिस्सों में बाँट सकते हैं। सामान से संबंधित आवश्यकताएँ और मन से संबंधित आवश्यकताएँ। आज हम एक गविविधि के माध्यम से यह समझने का प्रयास करेंगे कि हमारी दो प्रकार की आवश्यकताओं में क्या अंतर है।

गतिविधि के चरण

1. कक्षा को छोटे समूहों में बाँट सकते हैं। प्रत्येक समूह में 5 से 6 विद्यार्थी रखना ठीक रहेगा।
2. शिक्षक द्वारा बोर्ड पर निम्नलिखित प्रश्न लिखकर विद्यार्थियों को अपने समूह में 5 मिनट तक उन पर चर्चा करके उत्तर लिखने को कहें–
    a. आपको कितने स्कूल यूनिफ़ॉर्म की आवश्यकता है?
    b. दिन में कितना पानी पीते हैं?
    c. घर में कितने पंखें चाहिए?
    d. कक्षा में कितनी कुर्सियाँ चाहिए?
    e. दिल्ली में कितनी बसें होनी चाहिए?
    f. स्कूल में कितने गार्ड चाहिए?
3. फिर शिक्षक निम्नलिखित प्रश्न लिखकर समूह को चर्चा के लिए 5 मिनट का समय दे सकते हैं –
    - माँ का प्यार कितना चाहिए?
    - दोस्तों के साथ कितना मज़ा आना चाहिए?
    - आपको सम्मान कितना चाहिए?
    - दूसरा आप पर कितना विश्वास करे?
    - भाई–बहन के बीच कितना स्नेह चाहिए?
    - आप अपने दादा–दादी का कितना ध्यान रखते हैं?
4. समूह अपने उत्तर प्रस्तुत करें और साथ ही बोर्ड पर प्रश्नों के आगे अपना उत्तर लिख दें।
5. शिक्षक विद्यार्थियों से इन दोनों प्रकार के प्रश्नों में अंतर पूछकर तथा उस पर ध्यान आकर्षण करने के लिए निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा कराएँ–

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. इनमें से किन–किन चीज़ों को मापा जा सकता है?
2. इनमें से किन–किन चीज़ों को मापा नहीं जा सकता?
3. इनमें से किन–किन चीज़ों को इंद्रियों से पहचाना जा सकता है– अर्थात सूँघकर / छूकर / देखकर / सुनकर या चखकर पहचाना जा सकता है?
4. इनमें से किन–किन चीज़ों को इंद्रियों से नहीं पहचाना जा सकता है? फिर इन्हें कैसे पहचाना जा सकता है? (उत्तर :– इन्हें महसूस कर पाते हैं– भाव या feelings के रूप में)

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

1. उपर्युक्त प्रश्नों पर चर्चा करने के पश्चात शिक्षक बोर्ड पर दो कॉलम बना दें।

जिन्हें मापा जा सकता है जिन्हें इंद्रियों से पहचान सकते हैं	जिन्हें मापा नहीं जा सकता जिन्हें इंद्रियों से नहीं पहचान सकते / महसूस कर सकते हैं

2. विद्यार्थियों से पूछा जाए कि बाएँ वाले कॉलम को क्या नाम दें और दाएँ वाले कॉलम को क्या नाम दें?

भौतिक आवश्यकताएँ (physical needs)	अभौतिक(भाव) आवश्यकताएँ (nonphysical needs)
जिन्हें मापा जा सकता है जिन्हें इंद्रियों से पहचान सकते हैं	जिन्हें मापा नहीं जा सकता जिन्हें इंद्रियों से नहीं पहचान सकते / महसूस कर सकते हैं

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. भौतिक आवश्यकताएँ शरीर की होती हैं या मन की? (उत्तर– शरीर)
2. अभौतिक (भाव की) आवश्यकताएँ शरीर की होती हैं या मन की? (उत्तर– मन)
3. भौतिक आवश्यकताओं को मापा जा सकता है, पर क्या इसकी मात्रा सबके लिए एक जैसी आवश्यक होती है या अलग–अलग? जैसे – रोटी की आवश्यकता हर व्यक्ति की एक जैसी होती है या अलग–अलग?
4. कोई ऐसी अभौतिक (भाव की) आवश्यकता है जिसकी हम मात्रा तय कर सकते हैं? (उत्तरः नहीं)

अब टेबल इस प्रकार होगा–

भौतिक आवश्यकताएँ = शरीर	अभौतिक आवश्यकताएँ = मन
मापा जा सकता है	मापा नहीं जा सकता
इंद्रियों से पहचान सकते हैं	इंद्रियों से नहीं पहचान सकते / महसूस कर सकते हैं

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

विद्यार्थी जब उपर्युक्त गतिविधि कर लेंगे तो अब उनका ध्यान यहाँ पर ले जाना ठीक रहेगा कि जिन आवश्यकताओं को पूरी करने के लिए हम लगे रहते हैं उनमें समय अवधि के आधार पर भी अंतर होता है। क्या हम इसे पहचान पाते हैं? अब इस गतिविधि को कराके पहचानने की कोशिश करते हैं।

गतिविधि 1.3 : हमारी आवश्यकताओं में अंतर– समय अवधि के आधार पर

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : इस गतिविधि का उद्देश्य भी छात्रों की इस समझ को और गहरा करना है कि हमारी आवश्यकताएँ दो तरह की हैं– सामान की और मन की अर्थात बौद्धिक और भाव की। इस गतिविधि के माध्यम से हम छात्रों की यह समझ बनाने में मदद करेंगे कि सामान की आवश्यकताएँ यानी भौतिक आवश्यकताएँ समय–समय पर (जब ज़रूरत हो तब) होती हैं जबकि मन की आवश्यकताएँ लगातार होती हैं।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

1. शिक्षक कक्षा में बच्चों को दिए जाने के लिए कागज़ की छोटी–छोटी पर्चियाँ बनाएँ। यह सुनिश्चित कर लें कि पर्चियों की संख्या विद्यार्थियों की संख्या से कम न हों।
2. हर पर्ची पर शिक्षक कोई एक आवश्यकता लिखे। यह आवश्यकता भौतिक भी हो सकती है या फिर मन की भी, परंतु एक पर्ची पर एक ही आवश्यकता लिखें। आवश्यकताओं के कुछ उदाहरण यह हो सकते हैं– खाना, पानी, हवा, गाड़ी, पैसा, घूमना, सुरक्षित होना, बुद्धिमान होना, famous होना, प्यार, दूसरों की मदद करना, बड़ी गाड़ी, बड़ा मकान, burger, pizza, खुशी, शांति, computer, bike, smartphone, laptop, earrings, फ़िल्म देखना, AC, Wrist watch, New bag इत्यादि।
3. इन सभी पर्चियों को एक टेबल पर रख दें और बिना किसी नियम के एक–एक बच्चे को एक–एक पर्ची उठाने को कहें।
4. सभी विद्यार्थियों को कहें कि पर्ची में लिखी आवश्यकता को पढ़ें और यह तय करें कि यह आवश्यकता मन से संबंधित है या फिर सामान से संबंधित है। अब क्लासरूम में दो अलग–अलग कोने निर्धारित कर दें और एक कोने में मन की आवश्यकता वाली पर्ची वाले बच्चों को इकट्ठा होने को कहें और दूसरे कोने में सामान की आवश्यकता वाली पर्ची वाले बच्चों को समूह में इकट्ठा होने को कहें।
5. 10 मिनट के लिए वे अपने–अपने ग्रुप में अपनी पर्चियाँ शेयर करें और बताएँ की उनको क्यों लगता है कि उनकी आवश्यकता उन्हें हर समय चाहिए या फिर समय–समय पर।

   जैसे– 'भोजन' समय–समय पर चाहिए, क्योंकि हर समय भोजन खाना संभव नहीं है। हर समय खाएँगे तो बीमार हो जाएँगे। 'सम्मान' हमेशा चाहिए। किसी भी समय हम अपमान नहीं चाहते।
6. चर्चा के बाद अगर समूह में किसी को लगे कि वह गलत समूह में आ गया है तो उसे अपना समूह बदलने का अवसर दिया जा सकता है।
7. दोनों समूह अब अपनी प्रस्तुति करें कि उनकी कौन–कौनसी आवश्यकताएँ हैं और उन्हें क्यों लगता है कि वह हमेशा चाहिए या समय–समय पर चाहिए।
8. प्रस्तुति के बाद दोनों समूहों को एक–दूसरे से प्रश्न करने का मौका दें।
9. शिक्षक के द्वारा आवश्यकता अनुसार स्पष्टीकरण दिया जा सकता है। जैसे– जहाँ आवश्यकता के वर्गीकरण में दिक्कत आती है वहाँ विद्यार्थियों का सहयोग करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. जो आवश्यकताएँ समय–समय पर चाहिए, वे शरीर की हैं या मन की? जैसे–भोजन, पानी, कपड़ा, फ़ोन इत्यादि। (उत्तर– शरीर)
2. जो आवश्यकताएँ हमेशा (हर समय) चाहिए, वे शरीर की हैं या मन की? जैसे– ख़ुशी, प्यार, स्नेह, सम्मान, भरोसा इत्यादि। (उत्तर– मन)
3. कक्षा के कौनसे कोने में सबसे अधिक लोग थे– सामयिक या हमेशा वाले कोने में? (उत्तर– पर्ची के हिसाब से उत्तर आएगा।)
4. इसका मतलब किसकी आवश्यकता सबसे अधिक है– मन या शरीर? (उत्तर– मन)

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

स्पष्टता हेतु नोट :

1. अकसर विद्यार्थी पूछते हैं कि कपड़ा तो लगातार चाहिए? इस बात पर हम विद्यार्थियों के साथ यह चर्चा कर सकते हैं कि कपड़ा समय–समय पर बदलना होता ही है, मौसम के अनुसार भी बदलते हैं, परंतु सम्मान लगातार चाहिए, एक जैसा चाहिए बेशक उसके पाने के तरीके अलग–अलग हों। श्वास लेने पर भी विद्यार्थी अकसर प्रश्न पूछते हैं। इस पर भी यही उत्तर बनता है कि श्वास अंदर लेते हैं और फिर बाहर छोड़ते हैं। पूरे समय अंदर नहीं लेते हैं। उसमें बदलाव आता है। तैरते समय भी हम श्वास को कुछ समय तक रोक सकते हैं।
2. कुछ उदाहरण जो क्लास में आ सकते हैं :

   – भोजन शरीर की आवश्यकता है। 'स्वादिष्ट' भोजन किसकी आवश्यकता है? स्वादिष्ट भोजन मेरी/मेरे मन की आवश्यकता है।

   – पैसा किसकी आवश्यकता है – मन या शरीर? पैसे से हम क्या ख़रीद पाते हैं? भोजन की सामग्री, कपड़ा, मकान बनवा सकते हैं, वाहन ले सकते हैं। यह सब चीज़ें शरीर के उपयोग के लिए हैं, इसीलिए पैसा शरीर की आवश्यकता है।

   – Technology (जैसे– फ़ोन, टी.वी., गाड़ी इत्यादि) फ़ोन, टी.वी. से हमें सूचनाएँ जल्दी मिल पाती हैं। शरीर की गति से अधिक technology काम कर पाती है। जैसे– गाड़ी हमें एक दूर जगह तक पहुँचा पाती है। अगर हम अपने शरीर से रोज़ चलकर आना–जाना करें तो शरीर को बहुत अधिक श्रम करना होगा और शरीर थक जाएगा।

Section 2: क्या हमारी आवश्यकताएँ असीम और साधन सीमित हैं?

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

- हममें से अधिकतर लोग यह मानते हैं कि हमारी भौतिक आवश्यकताएँ असीम हैं।
- हमें इस बात की समझ भी है कि धरती पर इन आवश्यकताओं की पूर्ति के संसाधन सीमित है।
- हमने कभी इस बात पर गौर नहीं किया है कि क्या यह मान्यता सही है?
- क्या ऐसा हो सकता है कि हमारी आवश्यकताऐं असीमित नहीं, बल्कि निश्चित हैं और उन्हें पूरा करने के साधन भी पर्याप्त हैं।
- हमें अपनी आवश्यकताएँ असीमित लगती हैं, क्योंकि हमने उन्हें ठीक से पहचाना नहीं है।

एक गतिविधि के माध्यम से हम इस मान्यता को गहराई से समझने की कोशिश करेंगे–

गतिविधि 2.1 : क्या आवश्यकताएँ असीम और साधन सीमित हैं?

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों में यह समझ बने कि हमारी मान्यता– आवश्यकताएँ असीम हैं और साधन सीमित हैं, यह एक भ्रम है जिसे लोग सच मानते हैं, क्योंकि हमने अपनी आवश्यकताओं को ठीक से नहीं पहचाना है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिन :

गतिविधि के चरण

1. शिक्षक बोर्ड पर यह वाक्य लिखें – "हमारी आवश्यकताएँ अनंत, जबकि साधन सीमित हैं।"
2. विद्यार्थियों से पूछें– "कितने लोग इस वाक्य से सहमत हैं और कितने असहमत?" इस बात पर कुछ देर चर्चा होने दीजिए और असीमित आवश्यकताओं के उदाहरण बोर्ड पर लिखें।
3. इस थोड़ी देर चर्चा कराने के बाद शिक्षक बोर्ड पर भौतिक आवश्यकताएँ और मन की आवश्यकताओं की एक अलग–अलग सूची उदाहरण के लिए बनाएँ।
   a. भौतिक आवश्यकताएँ– रोटी, कपड़ा, मकान, गाड़ी, घर, मोबाइल, टीवी इत्यादि।
   b. मन की आवश्यकताएँ– सम्मान, सुरक्षा, शांति, प्यार आदि।
4. अब केवल भौतिक आवश्यकताओं के बारे में बच्चों से चर्चा करें कि क्या इन्हें गिना जा सकता है।
5. इनमें से किसकी सीमा है और किसकी नहीं है?
   a. जैसे– एक इनसान अगर एक दिन में 10 रोटी भी खाता है और वह 100 साल जीता है तो पूरी ज़िंदगी में उसे 10 x 365 x 100 रोटियों की ज़रूरत पड़ेगी। यह असीमित नहीं है।
   b. इसी तरह एक आदमी अपनी पूरी ज़िंदगी में अधिक से अधिक कितने कपड़े पहनेगा। अगर हर महीने भी नए कपड़े ख़रीदे तब भी उसे गिना जा सकता है। असीमित नहीं है।
   c- एक आदमी को रहने के लिए कितने घर चाहिए। यह भी गिना जा सकता है। असीमित नहीं है। गाड़ी, मोबाइल आदि की भी गिनती हो सकती है। कोई भी भौतिक आवश्यकता असीमित नहीं है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या हर प्रकार की आवश्यकता सीमित है, क्या इन्हें गिना जा सकता है?
2. आवश्यकताएँ सीमित कब और क्यों लगती हैं?
3. फिर हम यह क्यों मानते हैं कि आवश्यकताएँ असीम होती हैं?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

एक गतिविधि से हम इस बात को स्पष्ट रूप में समझेंगे कि भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए जो वस्तुएँ ख़रीदते हैं उनका सही मूल्य क्या है।

गतिविधि के चरण

1. पिछले दिन की चर्चा को फिर से रिकैप करें।
2. "आइए देखते हैं कि जिन वस्तुओं से हम अपनी आवश्यकताएँ पूरी करते हैं, उनका मूल्य क्या है।"
3. हमारी एक शर्ट की क्या कीमत है? (उदाहरणः 300 रुपए) इस रकम को बोर्ड पर लिख लें।
4. अब पूछें कि इस शर्ट के दुकान में आने तक की क्या यात्रा रही होगी? दुकान के भाड़े की कीमत, उसके ट्रांसपोर्ट की कीमत (यानी एक जगह से दूसरी जगह ले जाने वाले की तनख़्वाह), इन सबको भी बोर्ड पर लिखते जाएँ। इस शर्ट के लिए दर्जी का श्रम, इसको रुई से बुनने वाले बुनकर का श्रम, इसके लिए रुई उगाने वाले किसान का श्रम करते–करते सारी रकम इन सबमें पूरी हो जाती है।
5. फिर पूछें "तो फिर हम उस रुई की, उस कपड़े के थान की, उस शर्ट की क्या कीमत देते हैं? क्या आख़िर हमने यह शर्ट ख़रीदी?" मूल में तो वह हमें मुफ़्त में ही उपलब्ध है।
6. इसी प्रकार से और वस्तुओं का उदाहरण दीजिए, जैसे– मोबाइल, पेन, चिप्स इत्यादि और यह बात सामने आ जाएगी कि कोई भी वस्तु की असल में कोई कीमत नहीं होती। हम मूल रूप में उस वस्तु के बनने में जो मानव श्रम लगा है, उसके पैसे देते हैं।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. क्या आप किसी ऐसे वस्तु के बारे में सोच सकते हैं जिसके लिए मानव श्रम के अलावा भी हमें पैसे देने पड़ते हों?
2. इन वस्तुओं को पाने के लिए साधन सीमित हैं या पर्याप्त हैं? कैसे?
3. हमें ऐसा क्यों लगता है कि हमारी आवश्यकताओं को पूरा करने के साधन सीमित हैं?
4. इस बात पर चर्चा करें कि हम मन की आवश्यकताओं को शरीर की आवश्यकताएँ समझकर भ्रमित हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

स्पष्टता हेतु नोट :

हम यह मानकर चलते हैं कि हमारी आवश्यकताएँ असीम हैं और साधन सीमित हैं, क्योंकि हम जिन भौतिक वस्तुओं के माध्यम से सुख ढूँढ रहे हैं, असल में वह हमारे मन की आवश्यकताएँ हैं।

पैसों से हम वस्तु ख़रीद नहीं सकते, केवल उन्हें इस्तेमाल करने का अधिकार पाते हैं, क्योंकि हम उस वस्तु को बनाने वाले व्यक्ति के मानव श्रम के लिए पैसे दे रहे हैं।

यदि इस बात को हम ठीक से समझ लें तो हमें यह भी समझ आने लगेगा कि हर वस्तु की कुछ उपयोगिता होती है और उसी के आधार पर हम उस वस्तु का सही मूल्य समझ सकते हैं।

कहानी 2.1 : कितनी ज़मीन

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य : बच्चों का ध्यान अपनी आवश्यकताओं की ओर ले जाना और पहचानना कि हमारी भौतिक आवश्यकताएँ सीमित होती है। साथ ही अधिक संग्रह की होड़ में पड़ने के परिणाम से अवगत कराना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा :

अभी बहुत से लोग अपनी आवश्यकताओं को ठीक से तय नहीं कर पा रहें हैं जिसके कारण अपनी आवश्यकताओं से बहुत अधिक संग्रह करते हुए दिखाई पड़ते हैं। उनका ऐसा मानना है कि हमारी आवश्यकताओं की कोई सीमा नहीं है और साधन सीमित हैं तो संग्रह के अलावा कोई चारा नहीं और उसकी कोई सीमा भी तय नहीं है। इसलिए जिंदगी भर संग्रह के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। ऐसे में काफ़ी समय इस भ्रम के साथ जीते हुए हमारा स्वास्थ्य और संबंधियों का साथ भी छूटता है और जो मन की आवश्यकताओं को पूरा करने निकले थे (जैसे–सम्मान, विश्वास) वह अस्थायी रहती हैं।

इस कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान अपनी आवश्यकताओं की ओर ले जाने का प्रयास किया गया है ताकि आगे चलकर वे भौतिक वस्तुओं का सही मूल्यांकन कर सकें और अपनी भावनात्मक आवश्यकताओं को भी पहचान पाएँ।

कहानी

एक आदमी के घर किसी दिन एक मुसाफ़िर मेहमान आया। रात के समय बातों ही बातों में मुसाफ़िर ने कहा, यहाँ से कुछ दूर एक गाँव है जहाँ पर ज़मीन इतनी सस्ती है कि मानो मुफ़्त ही मिलती हो। वहाँ हजारों एकड़ ज़मीन मिल सकती है वह भी करीब–करीब मुफ़्त में। उस आदमी का लोभ जग गया। उसने दूसरे दिन ही उस गाँव की राह पकड़ी और जब पहुँचा तो उसने कहा कि मैं ज़मीन ख़रीदना चाहता हूँ। गाँव वालों ने कहा कि तुम जितना पैसा लाए हो, रख दो। ज़मीन ख़रीदने का तरीका यह है कि कल सुबह सूरज उगने से पहले तुम निकल पड़ना और शाम के सूरज के अस्त होने तक जितनी ज़मीन तुम घेर सको, वह तुम्हारी होगी।

वह आदमी रात–भर सो न सका। योजनाएँ बनाता रहा कि कितनी ज़मीन घेर लूँ। सुबह होते ही वह दौड़ पड़ा। उसने साथ अपनी रोटी और पानी का भी इंतज़ाम कर लिया था, यह सोचकर कि रास्ते में यदि भूख–प्यास लगे तो दौड़ते–दौड़ते ही खा–पी लूँगा।

उसने सोचा था कि ठीक बारह बजे लौट आऊँगा ताकि सूरज डूबते–डूबते वापस पहुँच जाऊँ। उसने दोपहर तक मीलों का सफ़र पूरा कर लिया। उसके मन में विचार आया कि दोपहर हो गई और मुझे लौटना चाहिए, लेकिन सामने और उपजाऊ ज़मीन दिखाई दी और यह ख़याल आया कि थोड़ी–सी और ज़मीन घेर लेता हूँ। ज़रा तेज़ी से दौड़ना पड़ेगा लौटते समय। उसने खाना भी नहीं खाया, पानी भी नहीं पीया, क्योंकि रुकना पड़ेगा। रास्ते में उसने खाना भी फेंक दिया और पानी भी फेंक दिया, क्योंकि उनका वजन भी ढोना पड़ा रहा था। उसने कोट भी उतार दिया और टोपी भी उतार दी। जितना हल्का हो सकता था, हो गया।

दोपहर बीत गई पर लौटने का मन नही हुआ। तीसरा पहर हो गया। लौटना शुरु किया, परंतु अब उसके मन में घबराहट थी। सारी ताकत लगाई, लेकिन अब वह थक चुका था। अब सूरज डूबने लगा था। वह गाँव के करीब पहुँचने लगा था और उसे लोग दिखाई पड़ने लगे। गाँव के लोग खड़े थे और आवाज़ दे रहे थे कि आ जाओ, आ जाओ!

उसने दौडने में आख़िरी दम लगा दिया। सूरज डूबने लगा। इधर सूरज डूब रहा था, उधर वह गाँव की तरफ़ भाग रहा था। सूरज डूबते–डूबते वह आदमी गिर पड़ा। अभी सूरज की आख़िरी कोर क्षितिज पर रह गई थी। वह किसी तरह अपने आपको गाँव की ओर घसीटकर ले जाने का प्रयास कर रहा था, परंतु सूरज डूब गया और वह थककर बेहोश हो गया। वहाँ मौजूद लोग हँसे और आपस में बातें करने लगे कि अब तक ऐसा एक भी आदमी नहीं आया जो यहाँ ज़मीन का मालिक बन पाया हो।

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. क्या अपनी आवश्यकता से ज़्यादा पाने की लालसा की वजह से आपको भी कभी कोई नुकसान हुआ है? कैसे?
2. कौन–कौनसी चीज़ें लोग अपनी आवश्यकता से अधिक इकट्ठा करते हैं? सूची बनाइए।
3. आप भी कौन–कौनसी चीज़ें अपनी आवश्यकता से अधिक एकत्रित करते हैं? कक्षा में साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए) :

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- विद्यार्थियों को अपने आसपास यह देखने के लिए कहा जाए कि लोग कौन–कौनसी चीज़ों को अपनी आवश्यकताओं से अधिक संग्रह करने में लगे हुए हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न :

1. कुछ चीजें हम अपनी आवश्यकता से अधिक इकट्ठा क्यों करते हैं? क्या इससे वह उद्देश्य पूरा होता है जिसके लिए ऐसा करते हैं? चर्चा करें।
2. हम अपनी आवश्यकताओं को कैसे तय कर सकते हैं कि किस चीज़ की कितनी ज़रूरत है? कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Chapter 3: मन की आवश्यकताएँ

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

अभी तक के चैप्टर्स में हमने समझा है कि–

- हम सब ख़ुश रहना चाहते हैं। हम जो भी करते हैं, इस उम्मीद में करते हैं कि इससे हमको ख़ुशी मिलेगी।
- हमें अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति से ख़ुशी महसूस होती है।
- हमने अपनी आवश्यकताओं को भी समझा और देखा कि हमारी आवश्यकताएँ दो तरह की हैं–
    - भौतिक आवश्यकताएँ यानी हमारे शरीर से संबंधित आवश्यकताएँ, जैसे– रोटी, कपड़ा, मकान, गाड़ी, मोबाइल, घर इत्यादि।
    - मानसिक आवश्यकताएँ यानी हमारे मन से संबंधित आवश्यकताएँ, जैसे– प्यार, सम्मान, शांति, सुख इत्यादि।
- बहुत बार ऐसा होता है कि हम अपने शरीर या मन की आवश्यकताओं को पूरा करते हुए यह भूल जाते हैं कि हमारी आवश्यकताएँ क्या है और जाने अनजाने बहुत कुछ ऐसा करते चले जाते हैं जो हम अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए नहीं, बल्कि अहंकार और दिखावे के लिए कर रहे होते हैं।

इस अध्याय में हम यह समझने की कोशिश करेंगे कि हम अपनी ज़रूरतों को पूरा करते–करते कब अहंकार और दिखावे में फँस जाते हैं। मन की आवश्यकताएँ जो सुख से, समझ से पूरी होती हैं, उन्हें हम दिखावे से पूरा करने के प्रयास में रहते हैं। हम अहंकार और दिखावे में अपना सुख, अपना सम्मान ढूँढ रहे होते हैं।

भले ही हमारे घर में चीज़ें सड़ रही हों, हम उन पर पर्दा लगा देते हैं। हम उधार लेकर शादी करते हैं और 36 प्रकार के व्यंजन प्रस्तुत करते हैं। और कौनसे काम हैं जो हम दिखावे के लिए करते हैं? मेरी ज़रूरतें हैं या मैं दिखावे के लिए कर रहा हूँ? मेरी ज़रूरतें हैं या मैं अहंकार के पोषण के लिए कर रहा हूँ? इन्हें समझने की कोशिश करते हैं।

Section 1 : अहंकार और दिखावा

कहानी 1.1 : अहंकार का कमरा

कहानी 1.2 : पगड़ी

Section 2 : मन की आवश्यकता : भाव

गतिविधि 2.1 : दावत : कब ज़रूरी कब दिखावा

कहानी 2.1 : मेरी पहचान

Section 1: अहंकार और दिखावा

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

अभी तक चर्चा करते हुए हमने समझा कि हम सबसे पहले अपनी ज़रूरतों को समझें और फिर उन्हें पूरा करने की योग्यता हासिल करें और उसके लिए परिश्रम करें। ज़रूरतों को समझे बिना बहुत बार हम सामान और सुविधाएँ इकट्ठा करते रहते हैं और हमें पता ही नहीं चलता कि कब हम अपने शरीर या मन की ज़रूरतों को भूल कर अपने अहंकार और दिखावे के चक्कर में पड़ जाते हैं। अहंकार या दिखावे और ज़रूरतों के बीच फ़र्क को समझने के लिए यहाँ दी गई कहानियाँ सहायक होंगी।

कहानी 1.1 : अहंकार का कमरा

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः इस कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि बहुत बार हम ज़रूरतों को भूलकर किस तरह अहंकार या दिखावे के अंतहीन फेर में पड़ जाते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशाः

सम्मान दिखावे में नहीं, बल्कि किसी के जीवन में उसकी उपयोगिता एवं श्रेष्ठता की स्वीकृति से है। हम ऐसा मान लेते हैं कि हमें भौतिक सुविधाओं से सुख और सम्मान प्राप्त हो जाएगा। हमें जब तक यह पता ही न हो कि हमें कितनी आवश्यकता है तो हम और सामान बटोरते रहेंगे और असुरक्षित महसूस करते रहेंगे। उस असुरक्षा को छिपाने के लिए हम और दिखावे की ओर बढ़ते हैं।

कहानी

एक आदमी ने बहुत बड़ा घर बनाया। उसमें उसने सौ कमरे बनवाए, लेकिन उस घर में वह और उसकी पत्नी दो लोग ही रहते थे। जब भी कोई मेहमान आता तो वे बड़ी शान से घर का एक–एक कमरा दिखाते। उसमें लगे मूल्यवान संगमरमर के पत्थर के बारे में बताते। खिड़की दरवाज़ों में लगे महँगे सामान की ओर ध्यान दिलाते।

एक बार एक संत उनके घर आकर ठहरे। संत को भी उन्होंने अपना पूरा घर दिखाया। संत ने पूछा कि आप पति–पत्नी का काम एक कमरे में चल जाता है बाकी निन्यानवे कमरों में कौन रहता है। उन्होंने कहा कि कोई नहीं रहता। संत ने कहा– नहीं, जब से मैं इस घर में आया हूँ मुझे यह अनुभव हो रहा है कि आपके हर कमरे में कोई बीमारी रहती है। पति–पत्नी के मन में थोड़ा डर बैठ गया। संत के प्रति उनके मन में बहुत सम्मान था। उन्हें लगा कि पहुँचे हुए संत हैं, शायद उन्हें हमारे घर में किसी भूत–प्रेत के रहने का पता चला है। वे घबरा गए।

संत ने कहा आपके निन्यानवे कमरों में भूत–प्रेत से भी ज़्यादा ख़तरनाक बीमारी रहती है, लेकिन मैं यह आपको अभी नहीं बताऊँगा कि आपके घर में क्या बीमारी है। यह मैं दो–चार महीने में जब दोबारा आऊँगा तब आपको बताऊँगा कि क्या बीमारी है, लेकिन मैं चाहता हूँ कि आप इसका इलाज अभी से शुरू कर दें। पति–पत्नी दोनों संत के प्रति काफ़ी सम्मान रखते थे, उन्होंने पूछा कि बीमारी नहीं बता रहे तो इलाज ही बता दीजिए। हम इलाज शुरू कर देंगे। संत बोले कि अब से जो भी मेहमान आपके घर में आए उसे अपने कमरे दिखाने मत ले जाना। अगर मेहमान रुकने आए तो उसे केवल उसके रुकने के कमरे में ले जाना, लेकिन उससे कीमती संगमरमर और महँगे सामान पर चर्चा मत करना।

दो महीने बाद संत वापस लौटे। उन्होंने पति–पत्नी से पूछा कि आपके घर में मौजूद बीमारी का जो इलाज मैंने आपको बताया था, क्या आप वह कर रहे हैं। दोनों के दोनों ने हामी भरी। संत ने पूछा कि आप बीमारी के बारे में नहीं जानना चाहोगे? पति–पत्नी ने कहा कि बीमारी को हम ख़ुद जान चुके हैं। हमारे घर में एक कमरे में हम रहते थे और 99 कमरों में हमारे अहंकार की बीमारी रहती थी। जब से आपने हमें मेहमानों को कमरे दिखाने और उसमें लगे सामान की कीमत बताने से मना किया तब से हमें पता चला कि वास्तव में हम कमरे नहीं दिखा रहे होते थे, बल्कि अपने अहंकार की तुष्टि कर रहे होते थे।

संत यह जानकर ख़ुश हुआ कि पति–पत्नी अपनी बीमारी को पहचान चुके हैं। उसके बाद वे भी अपनी ज़रूरत के जितना एक घर लेकर ख़ुशी से रहने लगे।

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्न :

1. कुल लोग अपने पास चीज़ों को ज़्यादा मात्रा में क्यों रखना चाहते हैं?
2. जब आपके साथ कोई दिखावा करता है तो आपको कैसा लगता है?
3. क्या कभी आपने भी किसी के आगे दिखावा किया है? क्यों और कैसे?
4. परीक्षा में सबसे ज़्यादा नंबर लाकर, जब हम सबको अपने सबसे ज़्यादा नंबर लाने की बात बताते हैं तो वह ज़रूरत है या अहंकार की पुष्टि?
5. एक अच्छा पेन लाना, भले ही वह महँगा हो, लेकिन हमारे लिखने की ज़रूरत को ठीक से पूरा करता हो, बीच में रुकता न हो, हमारी ज़रूरत है या अहंकार?
6. एक मशहूर कंपनी वाले या महँगे पेन को अपने साथियों को दिखाना ज़रूरत है या अहंकार की पुष्टि?
7. कुछ लोग अपने महँगे सामान की कीमत बार–बार सबको बताते रहते हैं। यह उनकी ज़रूरत है या अहंकार और दिखावा?
8. अपने आसपास की ज़िंदगी में ऐसे पाँच उदाहरण ढूँढकर लाएँ जो आपके अनुसार लोगों की ज़रूरत नहीं थे फिर भी दिखावे या अहंकार की पुष्टि के लिए वे काम किए गए।

   (यहाँ कोशिश करें कि विद्यार्थी जन्मदिन पर दिए जाने वाले तोहफ़े, दहेज या शादी में होने वाले अनावश्यक ख़र्च की ओर भी अपना ध्यान लेकर जाएँ।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए) :

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार जानने के लिए कहा जाए।
- अपने परिवार में देखें कि कौनसी चीज़ें बिना ज़रूरत के भी सिर्फ़ दूसरों के दिखाने के लिए ख़रीदी गई हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

1. पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों से करवाएँ।
2. पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए कर सकते हैं।
3. घर से मिले फीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

1. जब कभी कोई ख़ुद को दूसरों से बड़ा या बेहतर दिखाने की कोशिश करता है तो आपके मन में क्या विचार आते हैं?
2. एक घटना साझा कीजिए जब आपने किसी का ख़याल रखा या आप किसी के काम आए। उस समय आपको कैसा लगा था?
3. कोई हमारा सच्चा सम्मान कब करता है? (उदाहरणः जब हमारे पास उससे अधिक या बड़ी वस्तुएँ होती हैं या जब हम उसके किसी काम आते हैं?) अन्य कारण बताएँ।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

कहानी 1.2 : पगड़ी

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को अपने अहंकार का पोषण करने वाली चीज़ों के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा :

यदि कोई व्यक्ति किसी बात में सिर्फ़ स्वयं को ही श्रेष्ठ मानने लगता है तो इस भ्रम को 'अहंकार' कहते हैं। ज्ञान के साथ–साथ विनम्रता बढ़ती है। अहंकार के साथ–साथ क्रोध बढ़ता है। यदि समय के साथ–साथ अपनों की संख्या बढ़ रही है तो यह इस बात का प्रमाण है कि हमारी समझ बढ़ रही है और अपनों की संख्या घट रही है तो यह इस बात का प्रमाण है की हमारा अहंकार बढ़ रहा है।

कहानी

एक चालाक आदमी एक सम्राट के दरबार में पाँच रुपए की चमकदार रंगों से रँगवाई गई एक सस्ती–सी पगड़ी लेकर गया। सम्राट ने उस पगड़ी को देखकर पूछा, "इस पगड़ी के क्या दाम हैं?" उस आदमी ने कहा, "एक हज़ार स्वर्ण मुद्राएँ।" सम्राट हँसा और पूछा– एक हज़ार स्वर्ण मुद्राएँ कैसे? सम्राट के वज़ीर ने सम्राट को उस चालाक आदमी से सावधान रहने को कहा।

जब उस आदमी ने कहा कि अब मैं चलता हूँ तो सम्राट ने पूछा, "क्यों आए थे और क्यों जा रहे हो?" उसने कहा कि मैंने जिस आदमी से यह पगड़ी ख़रीदी थी, उससे मैंने भी यही प्रश्न पूछा था कि यह पगड़ी एक हज़ार स्वर्ण मुद्राओं की कैसे? उस आदमी ने मुझे बताया था कि इस दुनिया में एक ऐसा सम्राट है जो इसके पाँच हज़ार स्वर्ण मुद्राएँ दे सकता है। अब मुझे लगता है कि यह दरबार उस सम्राट का नहीं है जिसे मैं खोज रहा हूँ। मुझे किसी और सम्राट के दरबार में जाना पड़ेगा। यह सुनते ही उस सम्राट ने कहा, "इसे दस हज़ार स्वर्ण मुद्राएँ दे दी जाएँ और पगड़ी ख़रीद ली जाए।''

जब वह आदमी रुपए लेकर दरबार से बाहर निकल रहा था तो वज़ीर ने उससे पूछा कि पाँच रुपए की पगड़ी को दस हज़ार स्वर्ण मुद्राओं में बेचने का राज़ क्या है? उस आदमी ने वज़ीर के कान में कहा, "मित्र, इसका राज़ है आदमी की कमज़ोरी।" वज़ीर ने पूछा, "क्या है आदमी की कमज़ोरी?" उसने जवाब दिया कि आदमी की कमज़ोरी है– अहंकार। वह मानता है कि मैं ही श्रेष्ठ हूँ? 'आप ही सबसे श्रेष्ठ हैं।' मैंने यह जताकर सम्राट के अहंकार का पोषण कर दिया और पाँच रुपए की पगड़ी दस हज़ार स्वर्ण मुद्राओं में बिक गई।

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. क्या आपने भी कभी दिखावे के लिए कोई महँगी चीज़ ख़रीदी है? क्या और क्यों?
2. ऐसे कौनसे गुण/बातें हैं जो आपमें नहीं हैं या बहुत कम हैं फिर भी आप उनके होने का दिखावा करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए) :

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- विद्यार्थियों को अपने आसपास यह देखने के लिए कहा जाए कि लोग किस तरह अपना अहंकार बढ़ाने में लगे हुए हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- विद्यार्थियों द्वारा कहानी की पुनरावृत्ति करवाएँ।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दें।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न :

1. हम महँगी चीज़ें किन–किन कारणों से ख़रीदते हैं?
2. जब हम पहचान और सम्मान पाने के लिए महँगी चीज़ें ख़रीदते हैं तो क्या यह उद्देश्य पूरा होता है? यदि नहीं, तो फिर ऐसा क्यों करते हैं?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Section 2: मन की आवश्यकता : भाव

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

इस बात पर ध्यान दिलाना कि हम बिना दिखावे के भी या अनावश्यक ख़र्चे के बिना भी विश्वास और सम्मान के पात्र हो सकते हैं। अपनी आवश्यकता की पहचान होने से हमको स्पष्ट होता है कि शरीर के लिए हमें क्या और कितना करने की ज़रूरत है और जितना हम अपने मन के लिए करना चाह रहे हैं वह शारीरिक सुविधाओं से पूरा नहीं हो सकता। अंत में हमें पहचानना होगा कि आख़िर अपनी मन की आवश्यकता भौतिक दिखावे से पूरी न होकर आत्मविश्वास और समझ से पूरी होगी।

गतिविधि 2.1 : दावत : कब ज़रूरी कब दिखावा

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर जाए कि किसी भी स्थिति में हमारे कितने भी प्रयास के बावज़ूद भोजन के दिखावे से हम स्नेह या सम्मान सुनिश्चित नहीं कर सकते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिन :

शिक्षक के लिए नोट :

- हमारी दो तरह की आवश्यकताएँ हैं– शरीर के लिए भोजन और मन के लिए भाव।
- हमारे लिए दोनों ही आवश्यक हैं, लेकिन इनमें 'भाव' प्रधान रहता है।

जैसे– हमें बहुत भूख लगी है और भोजन की तुरंत आवश्यकता है, लेकिन उसी समय हमें कोई अपमानित कर देता है और फिर भोजन देता है तो उस समय हमें कैसा लगेगा? हमारी भूख तुरंत मर जाएगी। इस गतिविधि के माध्यम से हम अपनी भाव की आवश्यकताओं को और समझने की कोशिश करेंगे।

समझदार व्यक्ति अपने व्यवहार, विचार और उपयोगिता से स्वयं में सम्मानपूर्वक जीता है। नासमझ व्यक्ति दिखावे से सम्मान पाने की अपेक्षा रखता है और स्वयं भ्रम में रहते हुए दूसरों को भ्रमित समझता है।

गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को 4–5 के छोटे छोटे समूहों में बैठने के लिए कहें।
2. प्रत्येक समूह के पास एक कागज़ और कलम सुनिश्चित कर लें।
3. हर समूह स्वयं को एक परिवार मान ले। परिवार में कोई भी एक अवसर मान लिया जाए जिसकी दावत दी जानी है।
4. वे मिलकर तय करें कि उन्हें क्या–क्या इंतज़ाम करना है। इंतज़ाम किस स्तर का होगा? और वैसा वे क्यों करना चाहते हैं? वे उपलब्ध कागज़ पर सूची बना लें। (इस कार्य के लिए उन्हें 10 मिनट का समय दिया जा सकता है।)
5. अब उन्हें कहा जाए कि किसी कारण से कुछ पैसों की दिक्कत आ गई है। ऐसे में उन्हें किन्हीं 5 वस्तुओं/कार्यों को सूची में से काट देने के लिए कहा जाए जिनके बिना ही वे दावत का आयोजन करेंगे।
6. दावत में परिवार के प्रत्येक सदस्य कौनसी ज़िम्मेदारी लेंगे, यह भी तय करके लिख लें।
7. अब हर समूह से कोई एक व्यक्ति अपने समूह की योजना साझा करे जिसमें वह उन 5 कार्यों के हटाने से आयोजन पर पड़ने वाले प्रभाव और हटाने का कारण भी बताए।
8. अब मान लें कि सभी के यहाँ दावत एक ही दिन है। वे एक–दूसरे परिवारों को अपने आयोजन में आमंत्रित करें।
9. प्रश्न रखा जाए– आप किसके यहाँ जाना पसंद करेंगे और क्यों? (इस प्रश्न के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास करें कि निर्णय लेते समय उन्होंने उपलब्ध अच्छी सुविधाओं को प्राथमिकता दी या दावत के प्रयोजन पर या फिर बुलाने वाले के भाव पर।)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि जब किसी ने आपके सामने स्वादिष्ट भोजन परोसा हो, पर किसी कारण से आपका खाने का मन नहीं किया? बिना किसी का नाम लिए वह कारण साझा करें।
2. आप किसी के यहाँ दावत पर गए और वहाँ आपको बैठने या भोजन के इंतज़ाम में कोई कमी दिखाई दी। ऐसे में आपने क्या किया और क्यों?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- विद्यार्थी अपने–अपने समूह में 8–10 मिनट चर्चा करें कि वे कहाँ–कहाँ और किस–किस प्रकार का 'दिखावा' देख पाते हैं। चर्चा के निष्कर्षों को बिंदुओं के रूप में नोट किया जाए।
- दिखावा करने के कारणों पर भी चर्चा करें।
- प्रत्येक समूह कक्षा में अपने समूह के निष्कर्षों को साझा करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. क्या एक ही स्थिति में सभी लोग समान रूप से दिखावा करते हैं?
2. दिखावे के पीछे मुख्य कारण क्या है? (उत्तर– पहचान और सम्मान पाने का भ्रम या दबाव)
3. क्या आप दिखावा करने वाले लोगों का सम्मान करते हैं? क्यों/क्यों नहीं?
4. आप किसी व्यक्ति का सम्मान क्यों करते हैं?
5. आप अपने लिए सम्मान पाने के लिए क्या–क्या प्रयास करते हैं?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

कहानी 2.1 : मेरी पहचान

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः यह समझना कि हमारी पहचान वस्तुओं से नहीं, हमारे स्वभाव, व्यवहार और उपयोगिता से है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा :

हम अकसर दूसरों की नज़र में अच्छे दिखना चाहते हैं और इसके लिए कई प्रयास करते है। जैसे– अच्छे कपड़े पहनना, नया पेन या पेंसिल लाना, कोई खिलौना लेकर आना आदि। हमें लगता है कि सामान से ही हमारी पहचान है, परंतु इस ओर ध्यान जाना आवश्यक है कि किसी व्यक्ति कि पहचान उसके पहनावे से समाप्त नहीं हो जाती। उदाहरण के लिए– एक नर्स बिना नर्स की ड्रेस के भी नर्स ही रहेगी।

कहानी

फोर्ड एक बड़े उद्योगपति थे फिर भी अपने ऑफ़िस और फ़ैक्टरी में बिलकुल साधारण कपड़ों में आते–जाते थे। यह देखकर उनके सभी कर्मचारी बहुत आश्चर्य करते और आपस में बातें करते कि बॉस के पास इतना पैसा है फिर भी वे इतने साधारण कपड़ों में ऑफ़िस आ जाते हैं।

एक दिन उनकी सेक्रेटरी ने हिम्मत करके उनसे कह दिया, ″सर, आपके पास इतना पैसा है कि आप सारी दुनिया से, एक से बढ़कर एक कपड़े मँगवा सकते हैं फिर भी आप इतने सादे कपड़ों में ऑफ़िस क्यों आ जाते हैं?

हेनरी फोर्ड मुस्करा दिए और बोले, ″यहाँ सब जानतें हैं कि मैं कौन हूँ। मैं महँगे कपड़े पहनकर सबको यह दिखाने की चिंता क्यों करूँ कि मैं हेनरी फोर्ड हूँ।''

कुछ दिनों बाद हेनरी फोर्ड वर्ल्ड टूर पर गए। वे बहुत सी जगहों पर गए, लेकिन उन्होंने साधारण कपड़े ही पहन रखे थे।

उनकी सेक्रेटरी ने उनसे कहा, ″सर, आपको यहाँ कोई नहीं जानता है, इसीलिए आपको महँगे और अच्छे कपड़े पहनना चाहिए!“

हेनरी फोर्ड फिर मुस्करा दिए और बोले, ″मैं पहनावे की चिंता क्यों करूँ और वह भी उन लोगों के लिए जो मुझे जानते ही नहीं।''

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. क्या समाज में उन सभी लोगों की पहचान होती है जो अच्छे (महँगे, ब्रांडेड, वैरायटी) कपड़े पहनते हैं? चर्चा करें कि किसी भी व्यक्ति की पहचान उसके अच्छे कपड़ों की मोहताज़ नहीं है।
2. किन–किन आधारों पर कोई व्यक्ति समाज में अपनी पहचान बना पाता है?
3. आप अपनी पहचान बनाने के लिए क्या प्रयास करेंगे?
4. कोई एक नाम बताओ जिसकी कोई पहचान है तथा जिनसे आप प्रभावित हैं। यह भी बताओ की उनकी पहचान की मुख्य वजह क्या है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

अपने आसपास मौज़ूद लोगों में यह देखने का प्रयास करें कि आप जिन्हें पहचानते हैं उन्हें आप उनके पहनावे के कारण ही पहचानते है या उनकी कोई विशेषता के कारण पहचानते हैं। साथ ही यह भी ध्यान दें कि जिन व्यक्तियों की आपके अनुसार पहचान है, वह अपने पहनावे पर अधिक ध्यान देते हैं या व्यवहार पर।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

1. क्या आपके किसी परिचित व्यक्ति के द्वारा सामान्य कपड़े पहनने से उसकी पहचान बदल जाएगी? क्यों/क्यों नहीं?
2. व्यक्ति की पहचान अच्छे और महँगे कपड़ों से है या व्यक्ति के गुणों से? कुछ प्रसिद्ध लोगों के उदाहरण देकर बताएँ, उनके कुछ गुण भी बताएँ। (शिक्षक महात्मा गांधी का उदाहरण शेयर कर सकते हैं यदि किसी विद्यार्थी से यह उदाहरण न आए।)
3. क्या किसी की पहचान का उसके कपड़ों से कोई लेना देना है? (यदि किसी डॉक्टर ने सफेद कोट नहीं पहना तो क्या वह डॉक्टर नहीं है या किसी के सफ़ेद कोट पहनने से वह डॉक्टर बन जाता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Chapter 4: विश्वास

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

पिछले अध्याय में आपने देखा कि–

- भौतिक दिखावे से हमारे अहंकार का पोषण तो होता है, पर इससे स्वयं का विश्वास नहीं बढ़ता।
- हमें यह भी पता है कि मन की आवश्यकता हैं– सुखी होना। अहंकार के पोषण से हमारा सुख नहीं बढ़ता, बल्कि भीतर की असुरक्षा और बढ़ जाती है। इसके लिए विश्वास मुख्य मुद्दा है।

विश्वास एक स्वभाव है। स्वभाव कभी भी बताया नहीं जाता वह तो महसूस किया जाता है और यह अंदर से प्रकट होता है न कि बाहर से आता है।

विश्वास सबसे पहले खुद पर होता है, इसे ही आत्मविश्वास (Self-confidence) कहते हैं। इससे ही हमारे सुख का दरवाज़ा खुलता है। इमर्सन का कथन है– "संसार के सारे युद्धों में इतने लोग नहीं हारते जितने कि सिर्फ़ घबराहट अर्थात आत्मविश्वास की कमी से।"

अतः आत्मविश्वास से ही आप बड़े से बड़ा काम सहज ही कर सकते हैं और अपनी ज़िंदगी को आसान बना सकते हैं। इससे हमारी संकल्प शक्ति बढ़ती है। हमारे मन की आवश्यकताओं को पूरा करने में और हमारे संबंधों में तालमेल के लिए भी यह आवश्यक है। इस अध्याय में हम आत्मविश्वास और संबंधों में विश्वास पर चर्चा करेंगे।

Section 1: स्वयं के प्रति विश्वास

गतिविधि 1.1: स्वयं के प्रति विश्वास को समझें

गतिविधि 1.2: विश्वास स्थायी चाहिए या कभी–कभी?

कहानी 1.1: अरुणिमा सिन्हा

Section 2: संबंध में विश्वास

गतिविधि 2.1: संबंध में विश्वास

गतिविधि 2.2: चाहत और योग्यता (Intention and Competence)

Section 1: स्वयं के प्रति विश्वास

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

विश्वास हमारी सबसे बड़ी ज़रूरतों में से एक है। हम जो भी काम करते हैं उसमें ख़ुद पर विश्वास की अहम भूमिका होती है। हम किसी काम को कैसे करते हैं, कितना सफलतापूर्वक करते हैं, कितना प्रशिक्षण के साथ करते हैं या उसमें कितनी कमी छोड़ देते हैं, यह इसी बात पर निर्भर करता है कि हमारा ख़ुद का विश्वास कितना है। हम किसी काम को कैसे करते हैं, किसी स्थिति को कैसे हैंडल करते हैं, यह हमारे ख़ुद के विश्वास पर निर्भर करता है।

ख़ुद के प्रति विश्वास यानी स्वयं के प्रति विश्वास, इसे हम बोलचाल की भाषा में 'सेल्फ़–कॉन्फ़िडेंस' भी कहते हैं। इस अध्याय में हम इसी पर बात करेंगे।

गतिविधि 1.1 : स्वयं के प्रति विश्वास को समझें

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : विद्यार्थियों को स्वयं के प्रति विश्वास के महत्त्व से अवगत कराना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिनः

शिक्षक के लिए नोटः

स्वयं के प्रति विश्वास यानी आत्मविश्वास, इसे हम सेल्फ़–कॉन्फ़िडेंस या बोलचाल की भाषा में ख़ुद पर भरोसा भी कहते हैं। आदमी की ज़िंदगी की सबसे बड़ी उपलब्धि 'स्वयं के प्रति विश्वास' है। मैं बहुत Power चाहता हूँ, मैं बहुत पैसा चाहता हूँ, मैं बहुत नाम चाहता हूँ, मैं बहुत ज्ञान चाहता हूँ... आख़िरकार यह सब कुछ ...''मेरे भीतर का अधूरापन या जो विश्वास की कमी है (जो डर है), मैं उससे मुक्त होकर आत्मविश्वास से भर जाना चाहता हूँ।"

इस गतिविधि में हम इस बात पर चर्चा करेंगे और यह समझने की कोशिश करेंगे कि कैसे हमारी ख़ुशी हमारे स्वयं के प्रति विश्वास पर निर्भर करती है।

गतिविधि के चरण

स्वयं के प्रति विश्वास पर बात करने से पहले बच्चों से "विश्वास" शब्द पर चर्चा करना ठीक रहेगा।

1. विश्वास शब्द से आप क्या समझते हैं?
2. आप कब–कब ख़ुद में विश्वास महसूस करते हैं?

   (नोटः प्रश्न को ठीक से दोहरा दें। हमारा मकसद है कि बच्चा अपने अंदर से झाँककर बताएँ कि वह कब–कब यह महसूस करता है कि वह विश्वास के साथ हैं?)
3. आपको अपने ऊपर भरोसा कब–कब रहता है?

   सवाल एक ही है, लेकिन अलग–अलग तरीके से पूछकर बच्चों को इस सवाल को समझने में मदद कर सकते हैं।

- बच्चों से मिल रहे जवाबों की सूची भी साथ ही साथ बोर्ड पर संक्षेप में बनाते रहे।
- अगर बच्चे अपनी तरफ़ से जवाब न दे सकें तो उनकी थोड़ी मदद करते रहें ताकि वह अपने अंदर से जवाब निकालने की कोशिश कर सकें। प्रश्न को बीच–बीच में दोहराते रहें और कोशिश करें कि बच्चों की तरफ़ से इस सवाल के जवाब में कम से कम 10 –12 बिंदु ज़रूर निकल कर आ जाएँ।

नोटः यह देखा गया है कि सामान्यता बच्चों की तरफ़ से इस सवाल के बारे में कुछ इस तरह के जवाब आते हैं–

(उनके जवाब इनके अलावा भी हो सकते हैं।)

हम विश्वास में तब होते हैं–

1. जब हम पर कोई भरोसा कर रहा होता है अथवा शक नहीं कर रहा होता है।
2. जब हमारे पास किसी समस्या का समाधान होता है।
3. जब हमें अपने सही होने के प्रति भरोसा होता है।
4. जब एक–दूसरे के प्रति लगाव यानी अपनापन होता है।
5. जब दूसरे हम को स्वीकार करते हैं या हमारी प्रशंसा करते हैं।

6. जब हमें पता है कि दूसरे हमारे साथ हैं।
7. जब हम किसी काम को ठीक से कर पाते हैं या पूरा कर पाते है।
8. जब किसी बात की निश्चितता रहती है और हमें लगता है कि हमें जो पता है वह ऐसा ही है।
9. जब दूसरे हम पर विश्वास करते हैं।
10. जब हमारे पास सुविधाएँ होती हैं, भौतिक संसाधन होते हैं।
11. जब हम दूसरों से तुलना में अपने आपको ज़्यादा पाते हैं तब उन मोमेंट्स में हमें खुद पर भरोसा लगता है।
12. जब भी हम अपने अंदर किसी अधूरेपन को देखते हैं और यह महसूस करते हैं कि किसी कमी के बावज़ूद हम अपने काम को कर पाएँगे।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. अभी तक हम जिसे विश्वास समझते रहे हैं वह या तो कोई कौशल (skill) है या कोई सुविधा। सहमत/असहमत? कैसे? चर्चा करें।
2. जब हमारे पास किसी समस्या का समाधान होता है या हम किसी काम को ठीक से कर पाते हैं तो हमारा आत्मविश्वास बढ़ जाता है। सहमत/असहमत? कैसे? चर्चा करें।
3. अन्य लोगों से तुलना करके ख़ुद को किसी क्षेत्र (रूप, पद, धन, ताकत) में बेहतर पाने पर मेरा ख़ुद पर भरोसा बढ़ जाता है। सहमत/असहमत? कैसे? चर्चा करें।
4. जब दूसरे मेरी प्रशंसा करते हैं या दूसरों से अधिक सुविधा या भौतिक संसाधन मेरे पास होते हैं तो मेरा विश्वास बढ़ जाता है। सहमत/असहमत? कैसे? चर्चा करें।

नोटः बच्चों द्वारा दिए गए उदाहरणों का विश्लेषण करें और देखें कि किस तरह विश्वास यानी कॉन्फिडेंस को लेकर तीन रूप हमारे सामने आते हैं—

1. मेरे अंदर का विश्वासः जैसे— जब हमारे पास किसी समस्या का समाधान होता है या हम किसी काम को ठीक से कर पाते हैं।
2. अन्य लोगों से तुलना में ख़ुद को ज़्यादा पाकर मेरे विश्वास का बढ़नाः इसके तो ढेरों उदाहरण मिल जाएँगे।
3. ईगो अर्थात मेरे अहंकार की पुष्टिः जैसे— दूसरों द्वारा मेरी प्रशंसा या दूसरों से अधिक सुविधा या भौतिक संसाधनों का होना।

उपर्युक्त उदाहरणों के बारे में बच्चों से कक्षा के बाहर, घर पर या दोस्तों से बातचीत करने को कहा जाए।

इन बिंदुओं पर भी चर्चा करके आने को कहा जाए—

- इनमें से कौनसी स्थिति में महसूस होने वाला विश्वास हमें स्थायी लगता है?
- कौनसी स्थिति में मिलने वाला विश्वास हमें अस्थायी लगता है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

बच्चे उपर्युक्त बिंदुओं पर अपने मित्रों, रिश्तेदारों, परिवारजनों से चर्चा करके आए होंगे तो अब हम उनसे निम्नलिखित चर्चा करेंगेः–

- आपने किन–किन लोगों से चर्चा की?
- उन्हें आपके प्रश्न कैसे लगे?
- क्या–क्या उत्तर आए?

बच्चों से आ रहे जवाबों को बोर्ड पर लिखते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. हमारा सारा विश्वास हमारी skills पर आधारित है। सहमत/असहमत? कैसे? चर्चा करें।
2. Skills से मिला हुआ विश्वास स्थायीनहीं हो सकता। सहमत/असहमत? कैसे? चर्चा करें।
3. दूसरों से तुलना करके मिला हुआ विश्वास भी स्थायी नहीं हो सकता। सहमत/असहमत? कैसे? चर्चा करें।
4. हम दूसरों के व्यवहार से प्रभावित होकर अपने विश्वास को बढ़ाना चाहते हैं। यह विश्वास भी स्थायी नहीं हो सकता। सहमत/असहमत? कैसे? चर्चा करें।
5. जब हम अपने किसी मित्र/संबंधी के पास कोई सामान देखते हैं तो लगता है कि यह सामान मेरे पास भी हो, तब मेरा विश्वास बढ़ जाता है। सहमत/असहमत? कैसे? चर्चा करें।

नोटः हम मोटे तौर पर कह सकते हैं कि अभी जिसे हम विश्वास कह रहे हैं वह या तो–

- या तो कोई कौशल है। जैसे– कोई भाषा प्रवाह के साथ बोलना, मैथमेटिक्स अच्छा कर लेना, साइंस की कोई समस्या हल कर लेना आदि।

या

- दूसरों से तुलना करना और तुलना करके अपने आपको दूसरों से अधिक पाना।

या

- दूसरों के व्यवहार का प्रभाव।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि 1.2 : विश्वास स्थायी चाहिए या कभी–कभी?

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : विद्यार्थियों को ख़ुशहालीपूर्वक जीने के लिए स्थायी विश्वास पाने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिनः

शिक्षक के लिए नोटः

विश्वास हम सबको चाहिए। इसके बिना हमारा काम चलना मुश्किल है। सवाल यह है कि यह विश्वास हमें स्थायी चाहिए या कभी–कभी? इसका जवाब यही मिलता है कि हम सबको अपनी ज़िंदगी में स्थायी विश्वास ही चाहिए। हमारे पास ऐसे उदाहरण नहीं है जिससे हम यह कह सकें कि हमारी ज़िंदगी में स्थायी विश्वास है। हमारी उपलब्धियाँ, हमारी सुविधाएँ, हमारे भौतिक सामान, हमारे रिश्ते... इन सबमें एक भी मामले में हमारे पास स्थायी विश्वास नहीं है। इस गतिविधि में स्थायी विश्वास पर चर्चा करेंगे।

गतिविधि के चरण

विश्वास पर चर्चा करते हुए कक्षा में बच्चों से पूछे कि–

- क्या वह अपनी बात अपने माता–पिता के साथ खुलकर शेयर कर पाते हैं? अगर वह अपनी बात माता–पिता के साथ खुलकर शेयर नहीं कर पाते हैं तो इसका क्या मतलब है?

  (उत्तरः– विश्वास में कमी)
- अगर माता–पिता बच्चों पर शंका करते हैं तो वह क्या है?

  (उत्तरः– विश्वास में कमी)
- कोई व्यक्ति रिश्वत माँगता है जबकि उसको अपना घर चलाने के लिए तनख़्वाह मिल रही है फिर भी वह रिश्वत क्यों माँगता है?

  (उत्तरः– क्योंकि उसके अंदर विश्वास में कमी है। उसे यह विश्वास ही नहीं है कि वह अपनी तनख़्वाह से अपनी ज़िंदगी चला सकता है।)
- इसी तरह कोई व्यक्ति अगर अपना काम कराने के लिए किसी सरकारी दफ़्तर में रिश्वत देता है तो उसका क्या कारण है?

  (उत्तरः–यह भी विश्वास में कमी ही है, क्योंकि उसे यह विश्वास ही नहीं है कि वह सही है या उसका काम बिना रिश्वत के हो सकता है।)
- $2+2=4$ होता है। यह एक सार्वभौम सत्य है। अगर मेरा इस पर विश्वास है तो अगर कोई दो और दो पाँच कहे तो क्या इससे मेरे विश्वास में कमी आएगी? (शिक्षक के लिए नोटः यदि मैं दूसरों के बोलने से प्रभावित होता हूँ तो इसका मतलब है कि मुझे अपने ऊपर कॉन्फिडेंस नहीं है।)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. अपने अंदर विश्वास में कमी के कुछ उदाहरण क्या–क्या हो सकते हैं?
2. ऐसे कौन–कौनसे काम हैं जो हम करते हैं या करने से डरते हैं या नहीं करते हैं, क्योंकि हमारे विश्वास में कहीं न कहीं कुछ न कुछ कमी है?

3. हम दूसरों के बोलने से प्रभावित होते हैं तो इसका साफ़ मतलब है कि हमारी स्पष्टता नहीं है, हमारे अंदर विश्वास की कमी है। चर्चा करें।
4. विश्वास और स्किल (skill) में क्या अंतर है? चर्चा करें।
5. हम ज़्यादा प्रयास किसके लिए हैं? स्थायी विश्वास के लिए या अस्थायी विश्वास के लिए?
6. अभी हमारी सारी मेहनत किसके लिए है? अहंकार के पोषण के लिए या स्थायी विश्वास के लिए?

नोटः— विश्वास के रूप हैं—

- मेरे अंदर का विश्वास
- दूसरों की तुलना में मेरा विश्वास
- और तीसरा इगो है अर्थात अहंकार

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए) :

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वह क्लास के बाद या घर पर इन बिंदुओं के बारे में मंथन और चर्चा करें। जैसे—

- स्थायी विश्वास से हमारा क्या मतलब है?
- क्या स्थायी विश्वास माता—पिता के पास है?
- क्या स्थायी विश्वास बच्चों के पास है?

कक्षा के अंत में 1—2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2—3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

1. बच्चों से चर्चा की जाए कि स्थायी विश्वास का थोड़ा बहुत आभास हमें है, जैसे —

- मेरी भौतिक आवश्यकताएँ पूरी हो जाएँ— मुझे दो शर्ट दो पैंट चाहिए, चार हो जाएँ तो मैं कॉन्फिडेंस महसूस करता हूँ। मुझे आने—जाने के लिए गाड़ी चाहिए, मेरे पास गाड़ी हो जाए तो मुझे ठीक लगता है। मुझे अच्छे कॉलेज में एडमिशन चाहिए, मेरा एडमिशन हो जाता है तो मुझे अच्छा लगता है। मुझे अच्छी जॉब चाहिए, जॉब मिल जाता है तो मुझे अच्छा लगता है।
- यह सब अस्थायी ही है। यह हो भी जाए तो इसका मतलब यह नहीं है कि ज़िंदगी ठीक हो गई।

2. हम अपने दिमाग का इस्तेमाल कहाँ कर रहे हैं— रूप कैसे अच्छा किया जाए? बल कैसे बढ़ाया जाए? धन कैसे बढ़ाया जाए? पद कैसे बढ़ाया जाए? इन सबमें इस्तेमाल कर रहे हैं जबकि बुद्धि हमें स्थायी विश्वास देने के लिए है। ऐसा विश्वास जिसे पाने के बाद हम अपने आपमें पूर्ण महसूस करते हैं। दूसरों से तुलना करके जीने की ज़रूरत महसूस नहीं करते हैं।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- मैं कैसे पहचानूँ कि मेरे पास स्थायी विश्वास है कि नहीं है? मैं कैसे समझूँ?
- मेरे अंदर विश्वास में कमी है। मैं इसको कैसे पहचान पाता हूँ?

(नोटः— तीन चीज़ें हैं— भूतकाल की पीड़ा, वर्तमान से विरोध, भविष्य की चिंता। यदि हम इन तीनों से मुक्त हो जाएँ तो यही स्वयं के प्रति विश्वास है।)

- ऐसे कितने लोग हैं जो कि भूतकाल की पीड़ा में जी रहे हैं?

  (जैसे– किसी ने हमारे साथ ऐसा व्यवहार किया जो आज तक हम भूले नहीं। वह भले ही हमने किसी को बताया हो या न बताया हो। कितने लोगों के साथ ऐसा होता है?)

- 13 –14 साल की जिंदगी में आपके साथ ऐसा कुछ हुआ है जिसे याद करके आप अभी भी परेशान होते हैं। वह किन लोगों के कारण हुआ था? वे अपने थे कि पराये थे?

  (नोटः– यहाँ पर बच्चों को प्रेरित करें कि भूतकाल की पीड़ा के कुछ उदाहरण क्लास में शेयर करें। यह कोई घटना भी हो सकती है और कोई व्यवहार भी। यह किसी मित्र या परिवार के सदस्य द्वारा किया गया व्यवहार, दिया गया धोखा, कही गई कोई कड़वी बात, कोई दुर्घटना, कोई भी ऐसी घटना जिसको हम अकसर याद करते रहते हैं और उसे याद करके दुःखी होते रहते हैं। या हाल फ़िलहाल में घटी कोई ऐसी घटना जो हमारे ध्यान में रह रहकर आती है और हमें असहज महसूस कराती है।)

- ऐसा कितने लोगों के साथ है कि वे वर्तमान से विरोध में जी रहे हैं?

  (जैसेः– माता–पिता सोचते हैं कि बच्चे हमारी बात नहीं सुनते। बच्चे सोचते हैं कि माता–पिता हमारी बात नहीं सुनते। छात्रों को प्रॉब्लम है कि जिस विषय में उनकी दिलचस्पी नहीं है उसे भी पढ़ना पड़ता है। समाज की बहुत सारी ऐसी चीज़ें जो हमें स्वीकार नहीं है, लेकिन समाज में रहने के लिए हमें माननी पड़ती हैं। कोई व्यक्ति आपको अच्छा नहीं लगता। आपके मम्मी–पापा या अपने परिवार के किसी सदस्य का व्यवहार आपको अच्छा नहीं लगता।)

- आपकी अपने भविष्य की चिंताएँ क्या–क्या हैं?

  (जैसेः– जो आपकी अपनी चिंताएँ हैं, जैसे– जॉब, कॉलेज, आईआईटी में जाना, कॉलेज में एडमिशन इत्यादि।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

बच्चों से कहा जाए कि घर पर किसी समय शाम को, रात को या सुबह बैठकर 5 मिनट माइंडफुलनेस का अभ्यास करें और बैठकर सोचें कि–

- मेरी अपनी भूतकाल की पीड़ा क्या–क्या है?
- मेरा अपना वर्तमान से किस–किस बात को लेकर संघर्ष है?
- मेरी भविष्य की चिंताएँ क्या–क्या है?

कोशिश करें कि उसकी सूची अपनी नोटबुक में बना लें। बच्चों को आश्वस्त कर दें कि यह आपके अपने लिए है। इसे क्लास में शेयर नहीं किया जाएगा और न ही पूछा जाएगा, लेकिन अपने लिए लिख ज़रूर लें। अगर आपका शेयर करने का मन होगा तो ही शेयर किया जाएगा।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

कहानी 1.1 : अरुणिमा सिन्हा

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं के प्रति विश्वास के महत्त्व की ओर ले जाना और शारीरिक बल एवं मनोबल की ओर ध्यान ले जाना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा :

अकसर यह देखने में आता है कि कुछ लोग शारीरिक ताकत कम होने के बावज़ूद अपने मज़बूत मनोबल से अपनी सभी दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं और समय आने पर बड़ी उपलब्धियाँ भी हासिल कर लेते हैं, जैसे– हेलेन केलर, स्टीफन हॉकिंग और सुधा चंद्रन आदि। वहीं कुछ लोग शारीरिक ताकत अधिक होने पर भी प्रतिकूल परिस्थितियों में बहुत अधिक चिंतित हो जाते हैं। ऐसे लोग अपनी क्षमताओं से अवगत नहीं होते हैं।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान मन की ताकत की ओर दिलाने का प्रयास किया गया है ताकि बच्चों को यह स्पष्ट हो जाए कि शारीरिक बल और मनोबल दो अलग–अलग वास्तविकताएँ हैं। इससे प्रत्येक विद्यार्थी में यह भरोसा जगेगा कि वे अपने मन की ताकत से जीवन में बड़ी उपलब्धियाँ हासिल कर सकते हैं फिर चाहे शारीरिक ताकत कम ही क्यों न हो।

कहानी

अरुणिमा सिन्हा उत्तर प्रदेश के अंबेडकर नगर की निवासी हैं और 2012 से केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (CISF) में सेवारत हैं। वह राष्ट्रीय स्तर की वॉलीबाल खिलाड़ी रही हैं। अप्रैल 2011 में लखनऊ से दिल्ली जाते समय बरेली के निकट ट्रेन में कुछ लोगों ने उनका बैग और सोने की चेन खींचने का प्रयास किया। अरुणिमा ने उनका डटकर मुकाबला किया, लेकिन उन्हें ट्रेन से बाहर धक्का दे दिया गया जिसके कारण उसने अपना एक पैर गँवा दिया।

इस घटना के बाद उन्हें लाचारी में जीना स्वीकार नहीं था। कुछ समय बाद ही अरुणिमा ने माउंट एवरेस्ट की ऊँचाई को छूने का मन बना लिया था। इसके लिए उसे ऊर्जा देने का काम एक टी वी शो "टू डू समथिंग" ने किया था। अरुणिमा को बड़ी प्रेरणा क्रिकेटर युवराज सिंह से मिली, जिन्होंने कैंसर जैसी बीमारी को हराकर फिर से अपने देश के लिए खेलने का जज़्बा दिखाया था। बछेंद्री पाल ने अरुणिमा से कहा था, "अरुणिमा तुमने इस हालत में एवरेस्ट श्रृंखला की ऊँचाई को छूने का मन बना लिया है अब तो सिर्फ़ लोगों को दिखाना रह गया है।"

शारीरिक चुनौती और प्रतिकूल परिस्थितियों के बावज़ूद अरुणिमा ने गज़ब के साहस का परिचय दिया। 21 मई 2013 को दुनिया की सबसे ऊँची पर्वत चोटी माउंट एवरेस्ट को फ़तह कर एक नया इतिहास रचा। अरुणिमा के मज़बूत इरादों ने उन्हें यहीं नहीं रुकने दिया। उसने सातों महाद्वीपों की सबसे ऊँची पर्वत चोटियों को फ़तह कर दुनिया को मन की ताकत से अवगत करा दिया। पहली भारतीय दिव्यांग महिला का यह रिकार्ड सभी के लिए प्रेरणा बन गया।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. किसी भी कार्य को संपन्न करने के लिए केवल शरीर की ताकत की आवश्यकता होती है या मन की ताकत की भी आवश्यकता होती है? चर्चा करें।
2. क्या दूसरे लोग ही हमारा मनोबल बढ़ा सकते हैं या हम स्वयं भी अपना मनोबल बढ़ा सकते हैं? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- ऐसे व्यक्तियों के बारे में जानकारी एकत्र करें जिन्होंने शारीरिक चुनौतियों के बावज़ूद ऐसी उपलब्धियाँ हासिल की है जिसके लिए सामान्यतया लोग प्रयास भी नहीं करते हैं? कक्षा में साझा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक–दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

1. सभी में सोचने–समझने की असीम मानसिक क्षमताएँ होने के बावज़ूद सभी लोग बड़ी उपलब्धियाँ हासिल क्यों नहीं कर पाते?
2. शारीरिक ताकत अधिक होने के बाद भी कुछ लोग बड़ी उपलब्धियाँ हासिल क्यों नहीं कर पाते?
3. आपने अपने मन की ताकत के आधार पर क्या करने के लिए सोचा है? कक्षा में सभी के साथ साझा करें।
4. कुछ लोग परिस्थितियों में थोड़ा सा बदलाव होते ही परेशान हो जाते हैं, किंतु कुछ लोग परिस्थितियों के विपरीत होने पर भी सफलता प्राप्त कर लेते हैं। ऐसा होने के कौन–कौनसे कारण हो सकते हैं? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Section 2: संबंध में विश्वास

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

आदमी–आदमी के बीच संबंध का आधार, अपनेपन का आधार सुविधा और पैसा नहीं है। वजह साफ़ है कि जब रिलेशन (संबंध) समझ में आता है तो पैसा उतना महत्त्वपूर्ण नहीं रह जाता है और जब तक रिलेशन समझ में नहीं आता अर्थात जहाँ संबंध में विश्वास नहीं है तो वहाँ पैसा महत्त्वपूर्ण हो जाता है। जहाँ संबंध में कमी है वहाँ उसे हम पैसे से भरने की कोशिश करते हैं। जहाँ संबंध है, संबंध में विश्वास है वहाँ हमें पैसे को बीच में लाने की ज़रूरत नहीं पड़ती। अमीर परिवार हो या गरीब परिवार, सब अपने बच्चों को अपनी–अपनी हैसियत के अनुसार सुविधाएँ और सामान उपलब्ध कराते ही हैं। एक गतिविधि के माध्यम से संबंध में विश्वास को समझने की कोशिश करते हैं–

गतिविधि 2.1 : संबंध में विश्वास

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः बच्चे स्वयं में विश्वास को समझते हुए संबंध में विश्वास को समझ सकेंगे।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

शिक्षक द्वारा निम्नलिखित प्रश्नों पर बच्चों के साथ बातचीत की जाए :

1. अपने संबंधियों या पारिवारिक संबंधियों की एक सूची बनाइए जिनसे संबंध– पैसे या किसी सुविधा के लिए हैं।
2. अब दूसरी सूची बनाइए जिनसे संबंध का आधार पैसा या कोई सुविधा/सामग्री नहीं है, बल्कि कुछ और ही आधार है। उस आधार का भी उल्लेख कीजिए।
3. दोनों में से कौनसे संबंधी से मिलने पर आपको ज़्यादा संतुष्टि होती है? कारण भी बताएँ।
4. दोनों में से कौनसा संबंध लंबे समय तक निभने की संभावना है? क्यों?

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. संबंध का आधार विश्वास है या पैसा? चर्चा करें।
2. क्या यह कह सकते हैं कि जो परिवार अपने बच्चों पर ज़्यादा पैसा ख़र्च करते हैं उनके बच्चों से संबंध ज़्यादा मधुर होते हैं? चर्चा करें।
3. क्या यह कहा जा सकता है कि ज़्यादा पैसा या सुविधाएँ उपलब्ध कराने के आधार पर उन परिवारों में बच्चों से संबंध भविष्य में ज़्यादा अच्छे रहेंगे? चर्चा करें।
4. परिवार में संबंध के अपनेपन का आधार पैसा नहीं होता है। कैसे? चर्चा करें।
5. पैसा शरीर को जिंदा रखने के लिए हमारी ज़रूरत है, लेकिन पैसा संबंधों को बनाए रखने के लिए अनिवार्य नहीं है। कैसे? चर्चा करें।
6. हम किसी के रूप, रंग, धन या पद को देखकर दोस्त नहीं बनाते, बल्कि व्यवहार और सोच को देखकर दोस्त बनाते हैं। सहमत/असहमत? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

शिक्षक की स्पष्टता हेतु नोटः हमारे पास एक भी संबंध नहीं है जो हमेशा एक जैसा चलता हो। संबंधों में उतार–चढ़ाव को हमने नियति मान रखा है। एक भी संबंध ऐसा नहीं है जो शिकवा–शिकायत से मुक्त हो। सामान्य बातचीत में हम यह भी कह देते हैं कि जहाँ दो बर्तन रहेंगे तो खड़कंगे ही। यह हमारी अयोग्यता को सही ठहराने का एक बहाना है। हमारा सारा ज्ञान यहाँ आकर शून्य हो जाता है। हम संबंध को ढोते रहते हैं। हमारे दुःखों का बड़ा भाग हमारे स्वयं में विश्वास का न होना है और संबंध में विश्वास का न होना है।

विश्वास शब्द हमारे पास पहले भी था, लेकिन अभी तक हम जिसे विश्वास कह रहे थे, वह या तो कौशल पर आधारित था या आस्था पर। जैसे पानी पीते हैं, पानी के नाम पर हम कुछ भी पीते रहें, लेकिन प्यास नहीं बुझेगी वैसे ही विश्वास के नाम पर हम कुछ भी करते रहे, लेकिन विश्वास नहीं मिला। शब्द के पीछे का अर्थ बहुत ज़रूरी है। पानी बोलने से प्यास नहीं बुझती, बल्कि पानी पीने से ही प्यास बुझती है। यदि मैं विश्वास को समझता हूँ तो उसको जी सकता हूँ वरना हम विश्वास पर कितनी ही बात करें विश्वास से जीना नहीं बनता।

गतिविधि 2.2 : चाहत और योग्यता (Intention and Competence)

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः चाहत और योग्यता में अंतर समझकर विद्यार्थियों को अपनी चाहत के अनुसार योग्यता बढ़ाने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिन :

शिक्षक के लिए नोटः

हम सबकी 'चाहत' अर्थात् जो हम चाहते हैं और 'योग्यता' अर्थात् जैसे अभी हम हैं, में अंतर होता है। इसके कारण हमारी कथनी और करनी में अंतर होता है। यदि हमें यह समझ आ जाए कि हमारी तरह दूसरों की भी चाहना और योग्यता में अंतर है तो हम उनके भाव भली प्रकार समझ पाएँगे और संबंधों में दूरी नहीं बढ़ेगी।

मूलरूप से हम सभी की चाहत हमेशा ख़ुश रहने की है। इसी तरह हमारी चाहत दूसरों को भी ख़ुश रखने की रहती है, लेकिन हम हमेशा ख़ुश नहीं रह पाते हैं और न ही दूसरों को हमेशा ख़ुश रख पाते हैं, क्योंकि ऐसा करने की योग्यता नहीं है।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक नीचे दी गई प्रश्न तालिका को बोर्ड पर बनाएँ।

(A)	उत्तर
1A. क्या मैं ख़ुश रहना चाहता हूँ?	
2A. क्या मैं दूसरे को ख़ुश रखना चाहता हूँ?	
3A. क्या दूसरा ख़ुश रहना चाहता है?	
4A. क्या दूसरा मुझे ख़ुश रखना चाहता है?	
(B)	**उत्तर**
1B. क्या मैं हमेशा ख़ुश रह पाता हूँ?	
2B. क्या मैं हमेशा दूसरे को ख़ुश रख पाता हूँ?	
3B. क्या दूसरा हमेशा ख़ुश रह पाता है?	
4B. क्या दूसरा हमेशा मुझे ख़ुश रख पाता है?	

- विद्यार्थी प्रश्नों को अपनी कॉपी में लिखकर इनके आगे हाँ (yes), नहीं (no) या संदेह (doubt) लिखें।
- सभी विद्यार्थियों द्वारा उत्तर लिखने के बाद शिक्षक तालिका–A से शुरू करते हुए प्रत्येक प्रश्न का उत्तर सामूहिक रूप से पूछते हुए उत्तरों को प्रश्नों के पीछे लिखें।
- अब विद्यार्थियों से दोनों भागों के उत्तरों की तुलना करने को कहें।
- अंत में दोनों भागों के प्रश्नों के ऊपर शीर्षक लिखते हुए चाहत (intention) और योग्यता (competence) में अंतर स्पष्ट करें।

(A) चाहत (Intention)	(B) योग्यता (Competence)
1A. क्या मैं ख़ुश रहना चाहता हूँ?	1B. क्या मैं हमेशा ख़ुश रह पाता हूँ?
2A. क्या मैं दूसरे को ख़ुश रखना चाहता हूँ?	2B. क्या मैं हमेशा दूसरे को ख़ुश रख पाता हूँ?
3A. क्या दूसरा ख़ुश रहना चाहता है?	3B. क्या दूसरा हमेशा ख़ुश रह पाता है?
4A. क्या दूसरा मुझे ख़ुश रखना चाहता है?	4B.- क्या दूसरा हमेशा मुझे ख़ुश रख पाता है?

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :
चाहत और योग्यता में क्या अंतर है? एक उदाहरण देकर बताएँ।

शिक्षक की स्पष्टता हेतु नोट :

भाग–A: चाहत (Intention/जीने की प्राकृतिक अपेक्षा) : जैसा हम वास्तव में होना चाहते हैं।

भाग–B: योग्यता (Competence/जीने का सामर्थ्य) : जैसे अभी हम हैं।

प्राकृतिक रूप से हम सभी की चाहत हमेशा ख़ुश रहने की है। इसी तरह हमारी चाहत दूसरों को भी ख़ुश रखने की रहती है, लेकिन हम हमेशा ख़ुश नहीं रह पाते हैं और न ही दूसरों को हमेशा ख़ुश रख पाते हैं, क्योंकि ऐसा करने की योग्यता नहीं है।

जैसेः– कोई व्यक्ति कार चलाना अभी बिलकुल भी नहीं जानता है, लेकिन उसकी चाहत है कि वह एक अच्छा ड्राइवर हो। इस चाहत के लिए उसे ट्रैफ़िक नियमों और गाड़ी के बारे में जानकारी लेकर किसी के मार्गदर्शन में अभ्यास करना पड़ेगा। समझकर अभ्यास करने से गाड़ी चलाने की योग्यता का विकास होगा तभी वह अच्छे से गाड़ी चला पाएगा। अतः कोई काम केवल चाहने से नहीं होता है उसके लिए योग्यता का विकास कर प्रयास भी करना होता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- शिक्षक द्वारा दोनों चरणों के प्रश्नों को बोर्ड पर फिर से लिखा जाएगा और विद्यार्थियों से इनके जवाबों पर चर्चा किया जाएगा।
- अंत में पहले चरण के प्रश्नों के ऊपर चाहत (intention) और दूसरे चरण के प्रश्नों के ऊपर योग्यता (competence) लिखकर इनके अंतर को और स्पष्ट किया जाएगा। इसके लिए शिक्षक नोट में दिया गया कार ड्राइवर का उदाहरण या कोई अन्य उदाहरण भी लिया जा सकता है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. अपनी एक चाहत बताइए जिसे पूरा करने की अभी आपकी योग्यता नहीं है?
2. काम चाहत के अनुसार होता है या योग्यता के अनुसार होता है? कैसे? एक उदाहरण दीजिए।
3. योग्यता के विकास के लिए क्या करना पड़ता है?
4. हमारी कथनी और करनी में अंतर क्यों होता है?
5. जिसकी कथनी और करनी में अंतर होता है, क्या उस पर विश्वास किया जा सकता है?
6. विश्वास के योग्य बनने के लिए आप क्या प्रयास करेंगे?
7. 'मैं वैसा नहीं हूँ जैसा बोलता हूँ? मैं वैसा हूँ जैसा करता हूँ?' इस पर कक्षा में चर्चा कराई जाए।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- विद्यार्थियों को सोचने और अभिव्यक्त करने के अधिकाधिक अवसर दिए जाएँ।
- शिक्षक द्वारा अपनी तरफ़ से सही निष्कर्ष न दिया जाए, बल्कि विद्यार्थियों से ऐसे प्रश्न किए जाएँ कि वे स्वयं सही निष्कर्ष तक पहुँच सकें।

Chapter 5: समानता को पहचानें

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

पिछले अध्याय में हमने देखा कि–

- सुख कैसे मिलेगा इसकी स्पष्टता न होने के कारण हम सामान इकट्ठा करने और दिखावे में पड़ जाते हैं।
- आत्मविश्वास अपने भीतर महसूस होने वाला स्वभाव है।
- यह दूसरों पर निर्भरता से नहीं प्राप्त होता, दिखावे से नहीं प्राप्त होता, यह अपनी आवश्यकताओं की समझ और उनकी पूर्ति से प्राप्त होता है।

आज की स्थिति में हमारा एक–दूसरे के साथ संबंध महसूस करने का आधार, एक–दूसरे पर विश्वास का आधार, हमारे आपस में पहचान का आधार या तो वस्तुओं को केंद्र में रखकर है– दूसरे का घर कैसा है, उसका स्कूल बैग कैसा है, उसके पास कितने कपड़े हैं आदि या फिर शरीर के आधार पर– दूसरे का रंग कैसा है, आवाज़ कैसी है, किस प्रांत का है, कैसी भाषा बोलता है– इन आधार पर हम उसके साथ अपना संबंध पहचानते हैं। ये गुण हम सबमें अलग–अलग हैं, अस्थायी हैं, हमारी पहचान भी इनके साथ अस्थिर रहती है। हर इनसान की कोई न कोई ख़ासियत होती है और यही ख़ासियत उसे दूसरों से अलग बनाती है। यही ख़ासियत इनसानों के बीच विविधता के रूप में देखी जाती है। कोई क्रिकेट में अच्छा है तो कोई लेखन में। किसी को पीला रंग पसंद है तो किसी को हरा।

हम सभी में कुछ बातें समान हैं, जैसे– खाना सब खाते हैं, पानी सब पीते हैं, चाहे किसी भी धर्म के हों, लिंग के हों, रंग के हों। कोई रोटी खाएगा कोई चावल, पर खाना सब खाते हैं। खून सबके अंदर है, हार्ट सबके अंदर है। ये शारीरिक समानताएँ हैं। हमारे बीच कुछ मानसिक समानताएँ भी हैं, जैसे– अपनी तारीफ़ सबको अच्छी लगती है, अपनी बुराई पर सबको गुस्सा आए या न आए, लेकिन बुरा तो सबको लगता है। हमारा कहना माना जाए ऐसा हम सब चाहते हैं। हर इनसान सुखी होना चाहता है, यह सबसे बड़ा कॉमन फैक्टर है। हमारे बीच कॉमननेस (समानताओं) को पहचानने का अभ्यास नहीं है। यदि ऐसा होने लगा तो मानव–मानव के बीच तरह–तरह के भेदभाव मिटेंगे।

इस धरती के 700 करोड़ लोगों के बीच में कुछ कॉमन है। अगर उस कॉमन को पहचान लेंगे तो फिर धरती से झगड़े ही ख़त्म हो जाएँगे। इस चैप्टर का मकसद है धरती से झगड़े ख़त्म कराना! घृणा कम कराना। अगर 700 करोड़ लोगों में जो–जो लोग अपने बीच समानता पहचानते हैं उनके बीच कोई घृणा नहीं होती। शारीरिक भिन्नताएँ होने के बावज़ूद जैसे–जैसे मानसिक समानताएँ बनती हैं, हम शांत होते चले जाते हैं। हमारे रिश्ते मज़बूत होते चले जाते हैं।

Section 1 : समानता को पहचानें

गतिविधि 1.1: हम सबमें भिन्नताएँ (uniqueness)

गतिविधि 1.2: हम सबमें समानताएँ

गतिविधि 1.3: पहचान का आधार

गतिविधि 1.4: मनुष्यों के बीच समानता की पहचान

Section 1 : समानता को पहचानें

गतिविधि 1.1 : हम सबमें भिन्नताएँ (Uniqueness)

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों का इस बात पर ध्यान दिलाना कि मानव–मानव के बीच में जो भिन्नता है उसका उद्देश्य प्रकृति की व्यवस्था बनाए रखने के लिए है, न कि आपस में भेदभाव और झगड़े पैदा करने के लिए।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

शरीर में रंग, रूप के आधार पर भिन्नताएँ भी होती हैं। ये भिन्नताएँ हमारी भौगोलिक परिस्थितियों के कारण होती हैं। इससे कोई कम–ज़्यादा नहीं हो जाता है। ये भिन्नताएँ केवल एक–दूसरे को अलग इकाइयों (entities) के रूप में पहचानने के लिए होती हैं।

हम मूलरूप में समान हैं, लेकिन अपने कार्य (करने के) रूप में भिन्न हैं। जैसे – आप और अन्य शिक्षक साथी कक्षा में क्या पढ़ाना है – इसके बारे में सोचते हैं, पर 'क्या–क्या' पढ़ाना है और 'कैसे' पढ़ाना है – इसमें अंतर हो सकता है। यह भिन्नता variety के लिए आवश्यक है और अलग–अलग भागीदारी को पूरा करने के लिए भी आवश्यक है। जैसे– अगर सब लोग डॉक्टर बनेंगे तो इंजीनियर का काम कौन करेगा, शिक्षा का काम कौन करेगा, अनाज कौन उगाएगा?

बच्चों का (और हमारा भी) ध्यान मानव में भिन्नताओं पर जाए और यह समझ सकें की भिन्नताएँ भी व्यवस्था के लिए ही हैं। भिन्नताओं के आधार पर कोई बड़ा–छोटा नहीं होता। इसके लिए यह गतिविधि है। साथ ही, समानता (commonness) व भिन्नता (uniqueness) को पहचानने में ख़ुशी है, अगर हमारा उसको पहचानने का दृष्टिकोण सही हो पाए।

गतिविधि के चरण

1. सभी विद्यार्थियों से पूछें कि इस कक्षा में आप सबमें क्या भिन्नताएँ हैं। आपको जो–जो भिन्नताएँ दिख रही हैं उनकी एक सूची बनाइए। जैसे – आप सबके नाम अलग–अलग हैं, आप सबका रंग–रूप अलग है। (5 मिनट)
2. अब सूची में देखकर बच्चे बोलते जाएँ और शिक्षक उसे ब्लैक–बोर्ड पर लिख लें।
3. बोर्ड पर आए सभी बिंदुओं पर चर्चा कराएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या अलग–अलग क्लासरूम और स्कूल में भी इस प्रकार की भिन्नताएँ हैं?
2. ये भिन्नताएँ ज़रूरी हैं कि नहीं? यदि ज़रूरी हैं तो क्यों?

   (बच्चों का ध्यान जाए कि हमारे खाने–पीने की रुचियों, शक्ल–सूरत, लंबाई, उम्र इत्यादि में सभी मानव में भिन्नताएँ है।)

   नोटः– इस चर्चा से यहाँ पर पहुँच पा रहे हैं कि मानव–मानव में जो भिन्नताएँ हैं, वे व्यवस्था व् भागीदारी के लिए हैं। भिन्नताओं के आधार पर लोग अलग–अलग भागीदारी करते हैं। जैसे– घर में सब अलग–अलग कार्य करते हैं जिसके कारण घर के सभी काम पूरे हो पाते हैं। विद्यालय में सब अलग–अलग विषय पढ़ाने में सक्षम होते हैं तभी विद्यालय व्यवस्थित रूप से चल पाता है। अगर सभी शिक्षक एक ही विषय पढ़ा पाते तो बच्चों का बहुमुखी विकास कैसे होता?

3. मानव–मानव में भिन्नताएँ आवश्यक तो हैं, पर इसके आधार पर भेदभाव (छोटा–बड़ा मानना) को आप कैसे देखते हैं?
4. भिन्नता के प्रति सही दृष्टिकोण विकसित हो जाने के बाद हमारी ज़िंदगी में कौन–कौनसे प्रमुख परिवर्तन आ सकते हैं?
5. भिन्नता के प्रति सही दृष्टिकोण से आपको ख़ुशी हुई या उदासी?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- इस गतिविधि में बच्चों का ध्यान मानव–मानव में भिन्नता पर बनाकर रखा जाए, पर ध्यान में रहे कि यह एक प्राकृतिक आवश्यकता है, इसके आधार पर भेद– भाव ठीक नहीं है।
- इस गतिविधि के प्रश्नों को दूसरे दिन छोटे समूहों में चर्चा करवाकर प्रस्तुति भी की जा सकती है।

गतिविधि 1.2 : हम सबमें समानताएँ

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः बच्चे मानव–मानव के बीच समानता को समझ सकेंगे।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिन :

गतिविधि के चरण

- शिक्षक द्वारा कक्षा में बच्चों से आपस में चर्चा करके उस कक्षा में पढ़ने वाले सभी बच्चों में क्या–क्या समानता है, इसकी एक सूची तैयार करने की कोशिश की जाएगी। कुछ संकेत दिया जा सकता है, जैसे– शरीर, क्षेत्र, भाषा, जाति, धर्म या पूजा पद्धति, लिंग इत्यादि के आधार पर समानता।
- बच्चे जो–जो समानता के उदाहरण दें उन्हें बोर्ड पर सूचीबद्ध करते रहना ठीक रहेगा।
- उपर्युक्त समानताएँ भी सबमें नहीं हैं, कुछ–कुछ बच्चों में हैं। अब ऐसी समानताओं की ओर चर्चा को ले जाने की कोशिश करें जहाँ पूरी की पूरी क्लास एक–दूसरे बच्चे को समान देख सके।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आप सभी एक ही स्कूल के, एक ही क्लास के विद्यार्थी हैं, यह हमारे बीच समानता का आधार है या नहीं? चर्चा करें।
- हम सभी इस वक्त हैप्पीनेस क्लास पढ़ रहे हैं, यह हमारे बीच समानता का आधार है या नहीं? चर्चा करें।
- सभी खाना खाते हैं, भूख सबको लगती है, यह सबके बीच समानता का आधार है या नहीं? चर्चा करें।
- प्यास सबको लगती है, पानी सब पीते हैं, यह सबके बीच समानता का आधार है या नहीं? चर्चा करें।
- सर्दी–गर्मी सबको लगती है, कपड़े सब पहनते हैं, यह सबके बीच समानता का आधार है या नहीं? चर्चा करें।
  धीरे–धीरे इस समानता की चर्चा को क्लास से बाहर ले जाकर भी जाँचने की कोशिश करें।
  जैसे–
  - पूरे स्कूल में
  - पूरे शहर में
  - पूरे देश में
  - पूरी दुनिया में...

भूख सबको लगती है, प्यास सबको लगती है इत्यादि।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए) :

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वह क्लास के बाद या घर पर इन बिंदुओं के बारे में मंथन और चर्चा करें। जैसे–

- शरीर और भौतिक ज़रूरतों की समानता के अतिरिक्त और कौनसी समानताएँ हममें पाई जाती हैं?
- भावरूप में समानताओं पर भी कक्षा के बाहर या घर पर चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

अभी तक हमने शरीर या बाहर के कारणों के आधार पर समानताओं पर चर्चा किया है। अब हम बच्चों से थोड़ी सी चर्चा करके अंदर के आधार पर भी समानताएँ निकालने की कोशिश करें। जैसे–

A और B दो लोग हैं, इन दोनों लोगों के बारे में चर्चा करते हैं।	
A की खुद के बारे में सोच	A की B के बारे में सोच
1. मैं ख़ुशी चाहता/चाहती हूँ।	1. B तो ख़ुश ही है।
2. मैं गलती करना नहीं चाहता/चाहती हूँ।	2. B गलती करता रहता है।
3. मुझसे भ्रमवश गलती होती है।	3. B जान–बूझकर गलती करता है।
4. गलती होने पर मुझे स्नेहपूर्वक समझाया जाए।	4. B को सज़ा देकर सबक सिखाया जाए।

उपर्युक्त चार्ट पर चर्चा कराई जाए कि क्या A, B के बारे में ऐसा ही सोचता है या कुछ और सोचता है।

(जैसे– A, B के बारे में ऐसा ही सोचता है कि उससे गलती भ्रमवश होती है या A को लगता है कि B जान–बूझकर गलती करता है। इस प्रकार से चर्चा करा सकते हैं।)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. प्यार सबको चाहिए। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
2. क्या कोई अपमानित होना चाहता है? चर्चा करें।
3. कोई भी निराश होना नहीं चाहता है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
4. कोई भी दुःखी नहीं होना चाहता है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
5. हम एक–दूसरे के बीच जब संबंध खोजते हैं, अपनापन खोजते हैं तो दूसरे के और अपने बीच विविधता के आधार पर खोजते हैं या समानता के आधार पर? चर्चा करें।
6. जब भी हम किसी इनसान से मिलते हैं तो हम उससे अपना संबंध किस आधार पर पहचानते हैं?
7. जब भी हमें किसी व्यक्ति के बारे में यह पता चलता है कि हमारे और उसके बीच कुछ समानता है तो हमें कैसा लगता है।

नोटः– इस प्रकार की चर्चा और प्रयास से हम दो या दो से अधिक इनसानों के बीच समानता को पहचान सकते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि 1.3 : पहचान का आधार

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों का इस बात पर ध्यान दिलाना कि मानव में पहचान का आधार या तो कोई समानता है या कोई भिन्नता।

पहला दिन : **कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।**

शिक्षक के लिए नोटः

हम किसी भी इनसान को किस–किस आधार पर पहचानते हैं? हमारी धरती पर हम जैसे करीब 700 करोड़ लोग रहते हैं। सभी 700 करोड़ लोग किसी न किसी देश में रहते हैं। उनकी अलग–अलग भाषाएँ हैं, अलग–अलग जीवन शैली हैं। इन 700 करोड़ लोगों की अलग–अलग बोलियाँ हैं। धरती पर सभी लोगों के बीच कई प्रकार की विविधताएँ हैं। हमारी क्लास में 40 बच्चें हैं। उनमें से हर बच्चे के अंदर अलग प्रतिभा है। कोई इंजीनियर बनेगा, कोई खिलाड़ी बनेगा। खिलाड़ियों में भी अलग–अलग प्रतिभा है। क्रिकेटरों में भी अलग–अलग है। कोई अच्छा बॉलर बनेगा तो कोई अच्छा बैट्समैन बनेगा।

इस गतिविधि में हम मनुष्य में पहचान के आधारों पर चर्चा करेंगे।

गतिविधि के चरण

शिक्षक कक्षा में बच्चों से पूछें कि हम किस आधार पर कहते हैं कि अमुक व्यक्ति को हम जानते हैं या पहचानते हैं। बच्चों को सोचने का कुछ अवसर देने के बाद निम्नलिखित उदाहरण दे सकते हैं–

- वह हमारी क्लास में पढ़ता है या पढ़ता था।
- वह हमारे स्कूल में पढ़ता है।
- वह हमारी कॉलोनी में रहता है।
- वह मेरा रिश्तेदार है।
- वह हमारे साथ खेलता है आदि आदि।

कुछ और उदाहरण इस प्रकार हो सकते हैं, जैसे–

- वह कोई बहुत अच्छा खिलाड़ी, फ़िल्म अभिनेता, गायक या कोई मशहूर व्यक्ति है।
- उसकी तस्वीरें किताबों, समाचार पत्रों या टीवी पर देखी हैं।

किसी व्यक्ति को जानने–पहचानने के कुछ और आधार भी हो सकते हैं, जैसे–

- उसकी और हमारी पसंद एक जैसी है। जैसे– कोई रंग, कोई संगीत, कोई खेल, कोई खिलाड़ी आदि आदि।

नोटः– हर इनसान की कोई न कोई ख़ासियत होती है और यही ख़ासियत उसे दूसरों से अलग बनाती है। यही ख़ासियत इनसानों के बीच विविधता के रूप में देखी जाती है। अकसर हम दो लोगों के बीच अंतर को आसानी से पहचानते हैं। उनके शरीर, उनके रंग–रूप, उनकी आवाज़, उनके कपड़े, उनके शहर, राज्य या देश, उनके काम इत्यादि के आधार पर अंतर करके हम लोगों को पहचान पाते हैं।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. किसी को लाल रंग अच्छा लगता है तो किसी को पीला रंग अच्छा लगता है। यह हमारे मन का भेद है या शरीर का? चर्चा करें।
2. किसी को ठंड ज़्यादा लगती है तो किसी को गरमी ज़्यादा लगती है। यह शरीर की भिन्नता के कारण है। इस पर चर्चा करें।
3. जेंडर की भिन्नता शरीर की है या मन की। चर्चा करें।
4. किसी का पेट 2 रोटी में भर जाता है तो किसी का पेट 4 रोटी में। यह भिन्नता किसकी है, शरीर की या मन की? चर्चा करें।
5. किसी को गज़ल अच्छी लगती है तो किसी को रॉक अच्छा लगता है। यह भिन्नता किसकी है, शरीर की या मन की? चर्चा करें।
6. अपने और दोस्तों के बीच डायवर्सिटी निकालिए कि उसको क्या–क्या पसंद है और आपको उनमें से क्या– क्या नापसंद है?

शिक्षक की स्पष्टता हेतु नोटः इन भिन्नताओं पर चर्चा करते हुए आगे बढ़ेंगे तो पाएँगे कि शरीर की भी भिन्नताएँ हैं और मन की भी। थोड़ी सी मन की भिन्नता की बात भी करेंगे ताकि यह भी समझ सके कि मन में भी डायवर्सिटी है। यूनीकनेस कही प्रतिभा की तरफ़ चली जाएगी, लेकिन डायवर्सिटी इसे और ठीक से समझा पाएगी। बच्चे के अंदर थोड़ी पहचान हो सके कि इस 40 बच्चों की क्लास में अलग–अलग क्या है।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वह क्लास के बाद या घर पर इन बिंदुओं के बारे में मंथन और चर्चा करें। जैसे–

- शरीर की और मन की समानताओं और भिन्नताओं के आधार पर हम एक–दूसरे को कैसे पहचानते हैं, इसके कुछ उदाहरण अपने पास–पड़ोस और दोस्तों में देखने की कोशिश करें?
- पहचान की भिन्नताओं को हम लोग कहीं असमानता या ईर्ष्या–द्वेष के कारण के रूप में तो नहीं देखते हैं? यदि देखते हैं तो उदाहरण सोचकर या लिखकर ले आएँ।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

बच्चे उपर्युक्त बिंदुओं पर अपने मित्रों, रिश्तेदारों, परिवारजनों से चर्चा करके आए होंगे तो अब हम उनसे निम्नलिखित चर्चा करेंगे–

- आपने किन–किन लोगों से चर्चा की?
- उन्हें आपके साथ बातचीत कैसी लगी?
- आपने जो कुछ भी समानता या भिन्नता देखी है, उसे साझा करें?
- ये समानता या भिन्नता व्यवस्था हेतु हैं या अव्यवस्था हेतु?

बच्चों से आ रहे उत्तरों को बोर्ड पर लिखते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. सभी मनुष्यों को जाति, पंथ, धर्म, वेश–भूषा, भाषा, क्षेत्र, वर्ग, व्यवसाय आदि आधारों पर छोटा–बड़ा या सही–गलत मानना ठीक है? चर्चा करें।
2. आदमी–आदमी में भेद के ये सभी आधार ख़ुशी की तलाश में आदमी ने ही बनाए हैं। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
3. इन भेदों के आधार पर अपने–पराए के बीच दीवारें भी बना रखी हैं। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
4. इसके परिणाम में हिंसा, आतंकवाद और युद्ध भी दिखाई देते हैं। इस परिणाम के लिए 'शिक्षित मनुष्य' अधिक मेहनत करते दिखाई पड़ते हैं। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
5. यदि व्यक्ति–व्यक्ति में समानता को स्वीकार किया जाए तो आने वाली पीढ़ियों को हिंसा, आतंकवाद और युद्ध से मुक्ति दिलाई जा सकती है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
6. प्रत्येक व्यक्ति दूसरे को अपनी बात मनवाकर 'अपने जैसा मानने वाला' बनाने का प्रयास करता है अर्थात् हर व्यक्ति अपनेपन का विस्तार चाहता है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।

शिक्षक की स्पष्टता हेतु नोटः यदि सच्चाई को देखा जाए तो सभी मनुष्य ख़ुशी चाहते हैं। सभी अपनी पहचान और सम्मान चाहते हैं। सभी के पास सोचने और समझने की असीम क्षमता है। ये सभी प्राकृतिक आधार हैं। इन आधारों पर हम कह सकते हैं कि हम सब एक समान हैं। यदि व्यक्ति–व्यक्ति में समानता का प्राकृतिक आधार स्वीकार हो जाए तो अपने–पराए के बीच की दीवारें नहीं रहेंगी और आदमी से आदमी का भय, घृणा, द्वेष दूर होगा जिससे अपनेपन के विस्तार के साथ सबकी मूल चाहत 'ख़ुशी' पूरी हो सकती है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि 1.4 : मनुष्यों के बीच समानता की पहचान

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों का इस बात पर ध्यान दिलाना कि मनुष्यों में आपस में समानता की पहचान होने से हमें ख़ुशी मिलती है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

हमारा ध्यान आपसी समानताओं पर होने से हम एक–दूसरे से ज़्यादा जुड़े हुए व ख़ुश महसूस करते हैं। एक–दूसरे में भिन्नता देखने से जहाँ ख़ुद को बड़ा पाते हैं वहाँ ख़ुश होते हैं, पर जहाँ खुद को छोटा पाते हैं वहाँ पर दुःखी हो जाते हैं। यह बड़ा या छोटा मानने का अभ्यास हमारी मान्यताओं या conditioning से आता है। हम काला–गोरा, अमीर–गरीब, फिरंगी–देशी के आधार पर अपने–पराए की दीवार खड़ी कर देते हैं। जब हमारा ध्यान सबसे पहले हमारे आपस की समानताओं पर जाता है तब हम एक–दूसरे के साथ ज़्यादा सहजता से व्यवहार कर पाते हैं। हमें सब एक जैसे दिखने लगते हैं और वही भिन्नताएँ जो पहले हमारे आपस में मानसिक रूप से रुकावटें पैदा कर रहीं थीं अब हमारे आपस में इस दुनिया की डायवर्सिटी को appreciate करने में, एक–दूसरे को पहचानने के अर्थ में मददगार होती हैं।

भिन्नता का अपना महत्व है। प्रकृति में सारी भिन्नताएँ पूरकता के लिए हैं, इसलिए यहाँ हमारा मकसद भिन्नता को गलत ठहराना नहीं है, बल्कि बच्चों के अंदर यह विश्वास पैदा करना है कि इतनी भिन्नताओं के बावज़ूद धरती के सब इनसान अंदर से एक जैसे ही हैं। अगर बच्चों का ध्यान ठीक से इस ओर चला जाता है तो वे जीवन भर के लिए धर्म, जाति, क्षेत्र, रंग आदि के झगड़ों से मुक्त हो सकते हैं।

हम सब कैसे समान हैं?

हम सभी साँस लेते हैं, खाना खाते हैं, सोते हैं, हमें घर और कपड़ों की ज़रूरत है इत्यादि। ये समानताएँ शरीर के आधार पर हैं।

हम सभी सोचते हैं, निर्णय लेते हैं, सभी ख़ुशी चाहते हैं, सभी सम्मान चाहते हैं आदि आदि। ये समानताएँ मन के आधार पर हैं।

इस तरह हम कई प्रकार से समान हैं। हर मनुष्य सोचता है, पर अलग–अलग चीजें सोचता है। हर मनुष्य निर्णय लेता है, पर अलग–अलग निर्णय लेता है। हर इनसान प्यार करता है, पर व्यक्त करने के तरीके अलग हैं। हर इनसान प्यार चाहता है, सम्मान चाहता है, ख़ुशी चाहता है, पर पाने के तरीके अलग हैं। अंत में मूलरूप से हम सब एक जैसे ही हैं। यह बात अच्छी तरह से बच्चों तक पहुँच जाए, इस क्रम में यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक द्वारा किसी घटना या परिस्थिति से चर्चा शुरू करें।

जैसेरू– "कल्पना करिए कि आपके स्कूल और किसी दूसरे स्कूल के बीच में क्रिकेट मैच हो रहा है।

दो प्रकार के स्थितियों की संभावना हैः–

या तो आपके स्कूल की टीम जीतेगी

या आपके स्कूल की टीम हारेगी"

आइए चर्चा करते हैंः

- जब अपने स्कूल की टीम जीतती है तब हमारे अंदर क्या भाव आते हैं? और उस टीम की जीतने की खुशी हम कैसे मनाते हैं?
- जब अपने स्कूल की टीम हारती है तब हमारे अंदर क्या भाव आते हैं? और उस टीम की हारने का दुःख हम कैसे व्यक्त करते हैं?

अब एक–दूसरे प्रकार के मैच की कल्पना करते हैं। यह मैच हमारे मोहल्ले की दो टीमों के बीच है, इसमें दोनों टीमों में आपके मित्र और भाई–बहन खेल रहे हैं। इस मैच के परिणाम में भी वही होगा की कोई एक टीम जीतेगी तो दूसरी टीम हारेगी।

अब आइए चर्चा करते हैं–

- अपनी जीती हुई टीम के बारे में हमारे अंदर क्या भाव आते हैं? उस टीम की जीतने की ख़ुशी हम कैसे मनाते हैं?
- अपनी हारी हुई टीम के बारे में हमारे अंदर क्या भाव आते हैं? उस टीम के हारने का दु:ख हम कैसे व्यक्त करते हैं?

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आप जिन लोगों से लगाव रखते हैं उनमें और ख़ुद में क्या–क्या समानता पाते हैं?
2. जो लोग आपसे लगाव रखते हैं, वे आप में क्या समानता देख पाते हैं?
   (संकेत– स्नेह, प्रेम, विश्वास आदि।)
3. हमारा ध्यान ज़्यादातर दूसरे के साथ समानता पर जाता है या हम दूसरे से कुछ अलग हैं, इस पर जाता है?
4. जब हम खुद को दूसरे से कुछ अलग (असमान) पाते हैं तो हमारे बीच के संबंध कैसे होते हैं? हमारा उनके प्रति भाव कैसा होता है? चर्चा करें।
5. जब हम एक–दूसरे को समान मानते हैं तो हमारे संबंध कैसे होते हैं? हमारा उनके प्रति भाव कैसा होता है? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)ः

- बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वह क्लास के बाद या घर पर इन बिंदुओं के बारे में मंथन और चर्चा करें।
- अपने मित्र, संबंधी और परिवार के सदस्यों में समानता के बिंदुओं पर ध्यान दीजिए, चर्चा कीजिए और सूची बनाइए।
- समानताओं के आधार पर हम एक–दूसरे को कैसे पहचानते हैं? इसके कुछ उदाहरण अपने पास– पड़ोस और दोस्तों में देखने की और चर्चा करने की कोशिश करें?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

बच्चे उपर्युक्त बिंदुओं पर अपने मित्रों, रिश्तेदारों, परिवारजनों से चर्चा करके आए होंगे तो अब हम उनसे निम्नलिखित चर्चा करेंगे–

- आपने किन–किन लोगों से चर्चा की?
- उन्हें आपके साथ बातचीत कैसी लगी?
- आपने जो कुछ भी समानता देखी है, उसे साझा करें?

बच्चों से आ रहे उत्तरों को बोर्ड पर लिखते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. समानता से सहयोग का भाव आता है या प्रतिस्पर्धा का? किस प्रकार?
2. मनुष्यों में समानता का दृष्टिकोण विकसित हो जाने के बाद हमारी ज़िंदगी में कौन–कौनसे प्रमुख परिवर्तन आ सकते हैं?
3. समानता का दृष्टिकोण रखने से हम ख़ुश होते हैं या दुःखी?
4. आप और आपके टीचर में क्या समानताएँ हैं?
5. आप और आपके सबसे अच्छे मित्र में क्या समानताएँ हैं?
6. अपने परिवार के सदस्यों के बारे में सोचकर बताइए, उनमें क्या–क्या समानताएँ हैं?
7. अपने मोहल्ले और आसपास के बारे में समानता वाली चीजें सोचकर बताइए।
8. अगर क्लास में ऐसा कोई व्यक्ति है जिसे आप पसंद नहीं करते– क्या उसके और आपके बीच में भी कुछ समान है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करेंः

- इस गतिविधि में बच्चों का पूरा ध्यान मानव–मानव में समानता पर बनाकर रखा जाए।
- दूसरे दिन 'घर जाकर देखो, पूछो, समझो' के प्रश्नों को छोटे समूहों में चर्चा करवाकर उनकी प्रस्तुति करवाएँ।

शिक्षक की स्पष्टता हेतु नोटः बच्चों को यदि इनसान में समानता के बिंदु देखने की आदत पड़ जाए तो हर क्षण विशेषता की चर्चा और होड़ से वे बाहर निकल जाएँगे और शांतिपूर्ण ज़िंदगी की ओर अग्रसर होंगे। इसके परिणामस्वरूप हम वैश्विक शांति और सद्भाव की बात कर पाएँगे।

Chapter 6: समझदार इनसान = ख़ुशहाल इनसान

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

पिछले अध्याय में हमने देखा कि–

- हम सभी में विविधताएँ और समानताएँ हैं।
- हममें विविधताएँ एक–दूसरे को पहचानने के अर्थ में हैं।
- हम सबमें समानताएँ हैं जो मूलरूप से एक–दूसरे के साथ संबंध का आधार हैं।
- हम सभी की भौतिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ होती हैं जो समझदारी से पूरी होती हैं।

अब इस अध्याय में हम आवश्यकताओं को समझकर जीने के बारे में चर्चा करेंगे और देखेंगे कि किस प्रकार समझ का होना ही ख़ुशी का होना है अर्थात समझदार इनसान ही खुशहाल इनसान होता है। इसे ऐसे भी कह सकते हैं कि समझकर जीना ही ख़ुश होकर जीना है। समझदारी ही सुख है।

हम सब सुखी रहना चाहते हैं। हम इस अस्तित्व में रहते हैं। हम जितना इस अस्तित्व को समझते हैं उतना हम सुखी हो पाते हैं। समझदारी = अस्तित्व में जो जैसा है उसे वैसा जान लेना। जब समझदारी नहीं होती तो भ्रम या नासमझी होती है जिसमें गलतियाँ होती हैं और समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। यही हमारे दुःख का कारण बनती हैं।

Section 1: समझ क्या है?
गतिविधि 1.1: हम किसे समझदार मानते हैं
कहानी 1.1: सुकरात के तीन सवाल

Section 2: समझदारी यानी स्वयं व्यवस्थित होते हुए व्यवस्था में भागीदारी
गतिविधि 2.1: समझदार आदमी की व्यवस्था में भागीदारी
कहानी 2.1: तीन मज़दूर तीन नज़रिए

Section 3: समृद्धि क्या है?
गतिविधि 3.1: अमीरी, गरीबी और समृद्धि

Section 4: मन के काम करने के तरीके / ख़ुशहाल मन(मैं)
कहानी 4.1: निर्मल पानी
गतिविधि 4.1: गुस्सा कैसी बला
कहानी 4.2: कौन बोल रहा है

Section 1: समझ क्या है?

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

समझ ज़िंदगी का वह पहलू है जो हर वक्त काम आता है। बड़ी से बड़ी मुसीबतों में समझ की अहम भूमिका होती है। समझ से हम सबका जीना सार्थक हो सकता है, क्योंकि जहाँ समझदारी नहीं होगी वहाँ कोई न कोई समस्या आ ही जाएगी। समझ ही इनसान के सभी संबंधों में जीने का संतुलन बना के रखती है। चाहे वह परिवार का मसला हो, चाहे वह समाज और सरकार का मसला हो, हर जगह समझदारी ही काम आती है।

इस section में हम समझ पर संवाद करने का प्रयास करेंगे।

गतिविधि 1.1 : हम किसे समझदार मानते हैं

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः समझदार मनुष्य किसे कहें अर्थात समझदार मनुष्य की क्या विशेषताएँ होती हैं, इसे बच्चे समझ सकेंगे।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिनः

शिक्षक के लिए नोटः दिए गए सवालों पर जितना हो सके एक–एक बच्चे के साथ चर्चा करके उसे अपने विचारों को अभिव्यक्त करने में मदद करें। कोशिश करें कि हर बच्चा अपने अंदर से ही खोजकर इनका जवाब दे। अंदर से जवाब आने की स्थिति में ही आगे की चर्चा उनके मन में ठीक से बैठ सकेगी। इस प्रक्रिया में बच्चों से मिलने वाले जवाबों की सूची संक्षेप में बोर्ड पर लिखते जाएँ ताकि पूरी क्लास उन जवाबों पर साथ–साथ मंथन कर सके।

इस मंथन के बाद यह सेक्शन ख़त्म करने से पहले बच्चों से चर्चा करें कि–

किसी व्यक्ति को समझदार मानने या न मानने के हमारे अपने अनुभव और कारण हो सकते हैं, लेकिन वैज्ञानिक आधार पर किसी व्यक्ति के समझदार होने का आकलन निम्नलिखित पाँच बिंदुओं के आधार पर किया जा सकता है–

1. स्वयं के प्रति विश्वास
2. स्वस्थ शरीर
3. शिकवा–शिकायत से मुक्त संबंध
4. परिवार में समृद्धि
5. व्यवस्था में भागीदारी

बच्चों को बता दें कि इन पाँच बिंदुओं पर एक–एक करके विस्तार से चर्चा होगी और विभिन्न कहानियों और गतिविधियों के माध्यम से हम इन पाँचों बिंदुओं को उनके सामने रखेंगे।

गतिविधि के चरण

शिक्षकों से अनुरोध है कि कक्षा में सभी बच्चों से चर्चा करें।

अपने समझदार होने के बारे में हमारी धारणा –

- हम सब समझदार होना चाहते हैं। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- हम सब चाहते हैं हमारे परिवार वाले, हमारे रिश्तेदार, हमारे मित्र, समाज के सभी लोग हमें एक समझदार इनसान के रूप में पहचानें। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- जब भी हमें लगता है कि कोई हमारी समझदारी पर सवाल उठा रहा है या शक कर रहा है तो कैसा लगता है? अच्छा या ख़राब? अच्छा तो क्यों? ख़राब तो क्यों? चर्चा करें।

दूसरों के समझदारीपूर्वक व्यवहार के बारे में हमारी धारणा–

- दूसरों से भी हम समझदारी की अपेक्षा करते हैं। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- हम सब चाहते हैं कि हमारे परिवार वाले, हमारे रिश्तेदार, हमारे मित्र, समाज के सभी लोग हमसे समझदारी के साथ ही व्यवहार करें। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- अगर कोई हमारे साथ समझदारीपूर्वक व्यवहार न करें तो हमें कैसा लगता है? अच्छा या ख़राब? अच्छा तो क्यों? ख़राब तो क्यों? चर्चा करें।

(नोटः– शिक्षकों से अनुरोध है कि इन प्रश्नों पर बच्चों से गहराई से चर्चा करें। अध्याय में आगे चलकर हम समझदार इनसान के बारे में और चर्चा करेंगे, इसलिए यह ज़रूरी है कि बच्चे समझदार होने के बारे में अभी तक के अपने विचारों को ठीक से जान लें। अभी तक के अपने विचारों को ठीक से जान लेने से ही उन्हें वैज्ञानिक तरीके से आगे बढ़ाने में मदद मिलेगी।)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

- आप समझदार इनसान किसे मानते हैं?
- क्या उम्र बढ़ने से इनसान में समझदारी बढ़ती है? सहमत/असहमत? चर्चा करें। (चर्चा के लिए संभावित दिशाः क्या ऐसा नहीं होता है कि कोई व्यक्ति उम्र में बहुत छोटा है, लेकिन वह बहुत समझदार है और कोई व्यक्ति उम्र में बहुत बड़ा होने के बावजूद नासमझ है। इसी तरह नीचे दिए गए प्रश्नों की दिशा भी निर्धारित करें।)
- क्या ज़्यादा पढ़ा–लिखा होने से आदमी समझदार हो जाता है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- क्या शहर में रहने से मानव समझदार हो जाता है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- क्या पुरुष होने से मानव समझदार हो जाता है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- क्या अच्छे कपड़े पहनने से मानव समझदार हो जाता है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- क्या बड़े पद पर होने से कोई समझदार हो जाता है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- क्या ज़्यादा पैसा होने से कोई समझदार हो जाता है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- समझदार इनसान के क्या–क्या लक्षण है? (कोशिश करें कि बच्चे अपनी तरफ़ से निम्न बिंदुओं तक आएँ, लेकिन अगर बच्चे ख़ुद न आ पा रहे हों तो चर्चा को इस तरफ़ लाने के कोशिश करेंः–

  जैसे– समझदार मानव अपनी आवश्यकताओं को शारीरिक और मानसिक भेद से स्पष्टता के साथ देख पाता है, सुख और सुविधा को स्पष्टता से देख पाता है, समझदार इनसान होगा तो अपने परिवार, समाज और देश के लिए कुछ उपयोगी काम करेगा, विपरीत परिस्थितियों में भी समाधान खोज लेता है, गुस्सा– आवेश में नहीं आता, ख़ुद में निराश नहीं होता, दूसरों को दुःखी नहीं करता, डरा हुआ नहीं रहता, असुरक्षित महसूस नहीं करता आदि।
- एक समझदार इनसान का उसके परिवार में क्या–क्या योगदान होता है?

  (संकेत : परिवार की आवश्यकताएँ पूरी करने में समर्थ होगा। परिवार में तालमेल बनाने में समर्थ होगा जिसके कारण परिवार में झगड़े नहीं होंगे, तरक्की होगी। दूसरे सदस्यों के समझदार बनने में मददगार होगा आदि।)
- एक समझदार इनसान का समाज में क्या–क्या योगदान होता है? (झगड़े, हिंसा, घृणा, अपराध, शोषण के बिना जीने में सक्षम होगा और दूसरों को भी ऐसा जीने की प्रेरणा दे पाएगा आदि।)
- एक समझदार इनसान का प्रकृति में क्या–क्या योगदान होता है? (प्रदूषण, गंदगी नहीं फैलाएगा, सुविधाओं का दुरुपयोग नहीं करेगा, वस्तुओं को व्यर्थ नहीं करेगा आदि।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वह क्लास के बाद या घर पर भी इन पाँच बिंदुओं के बारे में मंथन और चर्चा करें। जैसे–

- स्वयं के प्रति विश्वास से वह क्या समझते हैं?
- स्वस्थ शरीर के बारे में उनकी राय क्या है?
- शिकवा–शिकायत से मुक्त संबंधों पर उनकी समझ क्या है?
- परिवार में समृद्धि के बारे में और विशेषकर समृद्धि शब्द के बारे में क्या सोचते हैं?
- व्यवस्था में भागीदारी से वह क्या समझते हैं?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

बच्चे उपर्युक्त बिंदुओं पर अपने मित्रों, रिश्तेदारों, परिवारजनों से चर्चा करके आए होंगे तो अब हम उनसे निम्नलिखित चर्चा करेंगे:–

- आपने किन–किन लोगों से चर्चा की?
- उन्हें आपके प्रश्न कैसे लगे?
- क्या–क्या उत्तर आए?

बच्चों से आ रहे उत्तरों को बोर्ड पर लिखते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

- आप अपने में विचार करके बताएँ कि ख़ुद पर भरोसा होने से अब आप क्या समझते हैं?
- शरीर को स्वस्थ रखने में समझदारी कैसे काम आती है?
- संबंध में तालमेलपूर्वक जीने में समझ की ज़्यादा भूमिका है या पैसे की? चर्चा करें।
- समझ होगी तो ही हम व्यवस्था में भागीदारी कर सकेंगे। कैसे? चर्चा करें।

शिक्षक द्वारा स्पष्टीकरण: यह स्पष्ट है कि जब मैं ख़ुद को समझ जाता हूँ तो स्वयं पर विश्वास होता है और अपने तन और मन का ठीक से उपयोग कर पाता हूँ। इससे शरीर स्वस्थ रहता है और मन प्रसन्न रहता है। संबंध समझ में आता है तो पैसा बड़ी चीज़ नहीं रहता है। जब तक संबंध समझ में नहीं आता अर्थात जहाँ संबंध में विश्वास नहीं है तो वहाँ पैसा बहुत बड़ी चीज़ हो जाता है। जहाँ संबंध में कमी है वहाँ उसे हम पैसे से भरने की कोशिश करते हैं। जहाँ संबंध में विश्वास है वहाँ हमें बीच में पैसे को लाने की ज़रूरत नहीं पड़ती है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

कहानी 1.1 : सुकरात के तीन सवाल

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः बच्चों को सार्थक (समझदारी वाली) बातचीत के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा :

हम रोज़मर्रा कि ज़िंदगी में देखें कि जब हम फ़ुरसत में होते हैं तो हमारी बातचीत का विषय क्या होता है और इससे हमें क्या फ़ायदा होता है? अधिकतर लोगों की ज़्यादातर बातचीत दूसरों की कमियों को लेकर होती हैं। इसकी आदत होने पर नज़रिया नकारात्मक हो जाता है। नकारात्मक नज़रिए वाले लोग हमेशा दुःखी रहते हैं और दूसरे लोग इनसे धीरे–धीरे दूर होने लगते हैं।

हमारी बातचीत का हमारी ज़िंदगी में बहुत प्रभाव पड़ता है। दूसरों के गुणों की चर्चा करने से हमारी उन्नति होती है और दूसरों के अवगुणों की चर्चा करने से हमारी अवनति होती है।

इन प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को सार्थक और उपयोगी बातचीत करने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

कहानी

प्राचीन यूनान में सुकरात नाम के विद्वान हुए हैं। वे बहुत ही ज्ञानवान और विनम्र थे। एक बार वे बाज़ार से गुज़र रहे थे तो रास्ते में उनकी मुलाकात एक परिचित व्यक्ति से हुई। उस सज्जन ने सुकरात को रोककर कुछ बताना शुरू किया। वह बताने लगा, "क्या आप जानते हैं कि कल आपका मित्र आपके बारे में क्या कह रहा था?"

सुकरात ने उस व्यक्ति की बात को बीच में रोकते हुए कहा, "सुनो, भले व्यक्ति! मेरे मित्र ने मेरे बारे में क्या कहा यह बताने से पहले तुम मेरे तीन छोटे प्रश्नों का उत्तर दो। उस व्यक्ति ने आश्चर्य से कहा– "तीन छोटे प्रश्न?"

सुकरात ने कहा, "हाँ, तीन छोटे प्रश्न।"

पहला प्रश्न तो यह है कि तुम मुझे जो कुछ भी बताने जा रहे हो क्या वह पूरी तरह से सही है?

उस आदमी ने जवाब दिया, "नहीं, मैंने अभी–अभी यह बात सुनी है।"

सुकरात ने कहा, "कोई बात नहीं, इसका मतलब यह है कि तुम्हें नहीं पता कि तुम जो कहने जा रहे हो वह सच है या नहीं।"

अब मेरे दूसरे प्रश्न का जवाब दो कि जो कुछ तुम मुझे बताने जा रहे हो क्या उसमें कोई सार्थकता है?

उस आदमी ने तुरंत कहा, "नहीं।"

सुकरात बोले ठीक है। अब मेरे आख़िरी प्रश्न का और जवाब दो कि जो कुछ तुम मुझे बताने जा रहे हो क्या वह मेरे लिए उपयोगी है?

वह व्यक्ति बोला, "नहीं, उस बात में आपके काम आने जैसा तो कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है।" तीनों प्रश्नों के उत्तर सुनने के बाद सुकरात बोले, "ऐसी बात जो सुनी–सुनाई है, जिसमें कोई सार्थकता नहीं है और जिसकी मेरे लिए कोई उपयोगिता नहीं है उसे सुनने से क्या फ़ायदा?"

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. हम अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में जो भी बातचीत करते हैं, क्या उसका निर्णय इन तीन सवाल के आधार पर लेते हैं? चर्चा करें।
2. हमारी बहुत सी बातों में ये तीन विशेषताएँ न होते हुए भी हम ऐसी बातें क्यों करते हैं?
3. उदाहरण देकर बताओ कि हाल ही में आपने कौनसी ऐसी बातें की जिनमें ये तीनों विशेषताएँ थीं।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए) :

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- विद्यार्थियों को अपने मित्रों से उनकी उन आदतों के बारे में चर्चा करने के लिए कहा जाए जो वे छोड़ना चाहते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

1. यदि हम बातचीत में हमेशा इन तीनों बातों का ध्यान रखें तो इससे हमारी बातचीत पर क्या असर पड़ेगा? इससे हमें और हमारे मित्रों/परिवारजनों को क्या फ़ायदा होगा?
2. "दूसरों के गुणों की चर्चा करने से हमारी उन्नति होती है और दूसरों के अवगुणों की चर्चा करने से हमारी अवनति होती है।" सहमत/असहमत? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Section 2: समझदारी यानी स्वयं व्यवस्थित होते हुए व्यवस्था में भागीदारी

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

समझदार होना यानी ख़ुद तनाव मुक्त होते हुए अपने से बड़ी व्यवस्था को समझकर उसमें अपनी भूमिका को निभाना। जैसे– एक स्वस्थ शरीर में लाखों कोशिकाएँ (cells) हैं और सभी अपनी भूमिका निभा रही हैं। कुछ मिलकर गुर्दे का काम करती हैं तो कुछ हृदय तो कुछ पेट। यह सब अंग अपना–अपना काम बिना चूक के निभाते हैं। यह सब मिलकर शरीर को बनाए रखने के लिए अपनी भूमिका का निर्वाह करते हैं। ठीक इसी तरह हर समझदार इनसान अपने परिवार में एक भूमिका निभाता है ताकि परिवार समाज/देश (बड़ी व्यवस्था) में अपनी भागीदारी निभा सके। समझदार आदमी स्वयं विश्वास से भरा हुआ रहते हुए अपने से बड़ी व्यवस्था में अपनी भूमिका स्वीकारता है। उसका ज़िंदगी को लेकर नज़रिया भी बड़ी व्यवस्था को केन्द्र में रख कर होता है। इसी में उसकी सबसे बड़ी ख़ुशी है।

गतिविधि 2.1 : समझदार आदमी की व्यवस्था में भागीदारी

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः समझदार आदमी व्यवस्था में कैसे भागीदारी कर सकता है, इसे समझना।

पहला दिन : कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

समझ नहीं होने से व्यवस्था में भागीदारी एक समस्या है। व्यवस्था सबको चाहिए। व्यवस्था सबके लिए ठीक हो यह भी सबको चाहिए। हम विद्यार्थियों की ही बात करें तो जितने बच्चे स्कूलों में पढ़ते हैं उसका मुश्किल से 10% कॉलेज लेवल तक आते हैं। कुल मिलाकर देखें तो भारत के बहुत सारे बच्चे तो स्कूल में भी नहीं आ पाते हैं यानी कि भारत के कुल बच्चों में से मुश्किल से 7% ही कॉलेज लेवल तक आ पाते हैं।

समाज में व्यवस्था हो यह हमारी आवश्यकता है सब बच्चों के लिए पूरी शिक्षा की व्यवस्था होनी चाहिए। सब बच्चों के लिए नौकरी या व्यवसाय की व्यवस्था हो। सब बच्चों को अच्छा पर्यावरण मिले। यह हम सबकी आवश्यकता है। ऐसी व्यवस्था हम सब चाहते हैं। व्यवस्था में भागीदारी करना समझदार मनुष्य होने का प्रमाण है। अभी तक मनुष्यों द्वारा व्यवस्था में भागीदारी न हो पाना ही समस्या है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक कक्षा में निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा कराएँ–

विद्यालय की सफ़ाई व्यवस्था पर चर्चा :

- विद्यालय की सफ़ाई व्यवस्था से क्या मतलब है? (सम्भावित उत्तरः क्लासरूम, कॉरीडोर या मैदान में कूड़ा–करकट न होना, टॉयलेट साफ़ रहना इत्यादि।)
- विद्यालय की सफ़ाई व्यवस्था में कौन–कौन भागीदार हैं?
- विद्यालय की सफ़ाई अव्यवस्था में कौन–कौन भागीदार हैं? (टॉयलेट को फ़्लश न करना, कूड़ा इधर–उधर फेंकना, दीवारों पर लिखना आदि।)
- पानी की अव्यवस्था?

व्यवस्था क्या है? अब इस पर भी कुछ चर्चा हो जाए :

1. हम रोज़ सुनते रहते हैं कि व्यवस्था ख़राब हो गई है। व्यवस्था को ठीक करना पड़ेगा आदि आदि। यहाँ व्यवस्था शब्द से क्या आशय है? चर्चा करें।
2. आपके घर में व्यवस्थाओं को कौन–कौन लोग सँभालते हैं? सूची बनाइए।
3. अपने पास–पड़ोस में व्यवस्था को सँभालने वाले लोगों की सूची बनाइए।
4. इन व्यवस्थाओं को सँभालने वाले लोगों की कोई विशेष योग्यता होती है क्या? चर्चा करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आदमी की भागीदारी से आप क्या समझ पा रहे हैं? चर्चा करें। (जैसे– सफ़ाई व्यवस्था, पब्लिक प्रॉपर्टी की मेंट्नेन्स की व्यवस्था में)
2. आदमी व्यवस्था में ठीक प्रकार से भागीदारी क्यों नहीं कर पा रहा है? चर्चा करें। (संकेत– समझ और ध्यान न होने से)
3. व्यवस्था में समझदार व्यक्ति की भूमिका क्या–क्या हो सकती है? चर्चा करके सूची बनाएँ। (example: कोई काम होने पर दूसरों का इंतज़ार नहीं करेगा, एक बार ख़ुद भी कोशिश करेगा, सामाजिक जगहों और वस्तुओं के रख–रखाव में और अपनी ओर से दूषित और प्रदूषित न करे, इस बात का ध्यान रखेगा, प्रदूषण नहीं फैलाएगा आदि)
4. समझदार व्यक्ति ही व्यवस्था में भागीदारी कर सकता है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वह क्लास के बाद या घर पर भी इन बिंदुओं के बारे में मंथन और चर्चा करें। जैसे–

- व्यवस्था से वे क्या समझते हैं?
- क्या स्वस्थ शरीर भी एक व्यवस्था है?
- परिवार में व्यवस्था से क्या आशय है?
- प्रकृति में व्यवस्था से क्या आशय है?
- व्यवस्था में भागीदारी के बारे में उनकी समझ क्या है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

बच्चे उपर्युक्त बिंदुओं पर अपने मित्रों, रिश्तेदारों, परिवारजनों से चर्चा करके आए होंगे तो अब हम उनसे निम्नलिखित चर्चा करेंगेः–

- आपने किन–किन लोगों से चर्चा की?
- उन्हें आपके प्रश्न कैसे लगे?
- क्या–क्या उत्तर आए?

बच्चों से आ रहे उत्तरों को बोर्ड पर लिखते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. शरीर की व्यवस्था ठीक रहे इसके लिए क्या–क्या करेंगे?
2. परिवार की व्यवस्था में आप क्या–क्या भागीदारी कर सकते हैं? (संकेत– माता–पिता को परेशान न करना, दुःखी न करना, लड़ाई न करना, उनसे हँसी–ख़ुशी और प्यार से बात करना, सुख–दुःख बाँटना, परिवार की आर्थिक स्थिति को हमेशा ध्यान में रखकर चलना, बड़े होकर आर्थिक स्थिति मज़बूत करने में मदद करना आदि।
3. समाज में व्यवस्था में आप क्या–क्या भागीदारी कर सकते हैं? (संकेत– आपस में भाई चारा बढ़ाना, घृणा और नफ़रत को दूर करना, लोगों की भौतिक और भावनात्मक ज़रूरतें पूरी करने के लिए उत्पादन करना अथवा अपनी सेवा देना, आसपास सफ़ाई रखना, ट्रैफ़िक और अन्य व्यवस्था में सहयोग करके इत्यादि।)

नोटः a. यहाँ पर उत्पादन करने अथवा अपनी सेवाएँ देने पर थोड़ी सी खुलकर चर्चा कर लें। उत्पादन के उदाहरण हो सकते हैं– खेती करना, रोज़मर्रा के इस्तेमाल में आनी वाली वस्तुएँ, जैसे– कपड़े बनाना, मोबाइल, पंखे, गाड़ी इत्यादि का उत्पादन।

b. सेवाओं के उदाहरण हो सकते हैं– शिक्षक, डॉक्टर, नर्स, इंजीनियर, इलेक्ट्रिशन, ड्राइवर, मज़दूर, वकील, मैनेजर, व्यापारी, पत्रकार, दर्जी प्लमर, सुरक्षाकर्मी, सफ़ाईकर्मी, सरकारी अधिकारी, नेता इत्यादि। (थोड़ी चर्चा इस बात पर भी करें कि यह सब अभी व्यवस्था में भागीदार हैं या अव्यवस्था में।)

4. प्रकृति में व्यवस्था बनी रहे इसके लिए आप क्या–क्या भागीदारी कर सकते हैं? (संकेत– पेड़–पौधों को नुकसान न पहुँचाना, पेड़–पौधे लगाकर, पानी व्यर्थ न गँवाकर, बिजली व्यर्थ न गँवाकर, खाने–पीने या ज़रूरत की वस्तुओं को व्यर्थ न गँवाकर, अपनी आवश्यकताओं को समझकर अपनी आवश्यकता से बहुत ज़्यादा इकठ्ठा करने की होड़ में न पड़कर आदि।)

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

शिक्षक की स्पष्टता हेतु नोटः

- शरीर में व्यवस्था का मतलब उसका स्वस्थ होना ही है। यह स्वस्थ रहे इसके लिए आहार–विहार को ठीक रखना ही शरीर की व्यवस्था में भागीदारी है।
- परिवार में व्यवस्था का मतलब है कि संबंधों में विश्वास, सम्मान और कृतज्ञता बनी रहे, इसके लिए अपनी समझ को बढ़ाना और भागीदारी करना होता है।
- समाज भयमुक्त (शोषण मुक्त, अपराध मुक्त, युद्ध मुक्त आदि) हो जाए, इसके लिए अपनी समझ को बढ़ाना और भागीदारी करना होता है।
- प्रकृति संतुलित रहे, इसके लिए अपनी समझ को बढ़ाना और भागीदारी करना होता है।

कहानी 2.1 : तीन मज़दूर तीन नज़रिए

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः यह स्पष्टता बनाना कि किसी काम को करके हम सुखी या दुःखी नहीं होते हैं, बल्कि उस काम को करते समय हमारा भाव क्या है, यह हमारे सुखी या दुःखी होने का आधार बनता है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा :

हमारा और बच्चों का ध्यान इस तरफ़ जाए कि किसी काम को करके हम सुखी या दुःखी नहीं होते हैं, बल्कि उस काम को करते समय हमारा भाव क्या है, उससे हम सुखी या दुःखी होते हैं। दूसरे शब्दों में कार्य की उपयोगिता और उसको करते समय व्यवस्था में उस काम की भूमिका को समझने से हमें ख़ुशी मिलती है।

कहानी

कहीं पर एक स्कूल बन रहा था। तीन मज़दूर बैठे पत्थर तोड़ने का काम कर रहे थे। वहाँ से एक राहगीर गुज़रा। उसने पहले मज़दूर से पूछा, "क्या कर रहे हो?"। वह दुःखी मन से बोला, "पत्थर तोड़ रहा हूँ।" सच में वह मन में भी पत्थर ही तोड़ रहा था, इसीलिए वह दुःखी भी था।

राहगीर दूसरे मज़दूर के पास गया। वह दुःखी नहीं था, संतुलित था– न दुःखी न सुखी। राहगीर ने उससे पूछा, "क्या कर रहे हो?" उसने कहा, "रोज़ी–रोटी कमा रहा हूँ।" सच में वह मज़दूर रोज़ी–रोटी कमाने के लिए ही काम कर रहा था, इसीलिए उसके चेहरे पर न दुःख था न सुख।

राहगीर तीसरे मज़दूर के पास पहुँचा। वह मज़दूर आनंदित था। वह पत्थर तोड़ते हुए गुनगुना रहा था। उसने अपना गीत बीच में रोककर कहा, "मैं शिक्षा का मंदिर बना रहा हूँ। यहाँ बच्चे पढ़ेंगे।" यह कहते हुए उसकी आँखों में चमक थी।

जीवन में काम करने के यही तीन तरीके हैं: पहला है– मज़बूरी में काम करना और दुःखी रहना। दूसरा है– रोज़ी–रोटी के लिए मशीन की तरह मेहनत करना और तीसरा है– अपने काम से दूसरे लोगों को होने वाले सुख से आनंदित रहना।

जीवन का आनंद जीने वाले की दृष्टि में होता है। वह अंदर से आता है बाहर से नहीं।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. तीनों मज़दूरों में से कौन सबसे ज़्यादा खुशहाल मनःस्थिति में है? चर्चा करें।
2. पहले मज़दूर को अपने काम में कोई रुचि नहीं है और अगर उसे बिना काम किए मज़दूरी मिल जाए तो भी वह दुःखी ही रहेगा, क्योंकि वह दुःखी होने का कोई न कोई और कारण ढूँढ लेगा। सहमत/असहमत? चर्चा करें।

3. यदि आपको घर बैठे एक कमरे में सब सुविधा (जैसे– TV, AC, खाना, आराम के लिए बिस्तर) उपलब्ध करा दिया जाए और आपको कह दें कि आपको कमरे से कभी बाहर नहीं निकलना, हमेशा के लिए यह सब मिलता रहेगा। आपको कैसा लगेगा, सुखी होंगे या दुःखी होंगे? क्यों? चर्चा करें।
4. यदि तीसरे मज़दूर को एक निरर्थक काम (जैसे– एक कमरे से दस कुरसी दूसरे कमरे में ले जानी फिर वही दस कुरसी वापस पहले कमरे में ले जानी, सुबह से शाम तक यही करते रहना) करने के लिए दे दिया जाता तो उसको कैसा लगता? वह अभी भी सुखी ही रहता या दुःखी हो जाता? चर्चा करें।
5. उपयोगी काम पर थोड़ी चर्चा कर लें– जैसे, इस कहानी में स्कूल बनाना एक उपयोगी काम है और तीसरा मज़दूर उस उपयोगी काम में अपने योगदान को समझ रहा है, इसीलिए वह ख़ुश है। कुछ अन्य उपयोगी काम के उदाहरण दें। जैसे– सफ़ाई करना, मिड–डे–मील बाँटना, पढ़ाना, घर में खाना बनाना।

(नोटः आवश्यकता हो तो चर्चा करें कि जो काम व्यवस्था को बनाएँ रखते हैं या मज़बूत करते हैं उन्हें उपयोगी काम कहा जा रहा है।)

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

1. क्या आपने अपनी माँ या पिता जी के भावों को एक ही काम करते हुए, अलग–अलग समय पर अलग–अलग पाया है?
2. क्या आपके साथ ऐसी स्थिति आई है कि अलग–अलग समय पर एक ही काम करते हुए, आपकी मनःस्थिति अलग रही हो? उदाहरण देकर बताइए।
3. ख़ुश होकर काम करने से ख़ुशी मिलेगी या काम करके आप ख़ुश होंगे? (अपने जीवन से कोई उदाहरण देकर बताओ कि कौन–कौनसे काम आप ख़ुश होकर करते हो और किन–किन कामों मे आपको लगता है कि उन्हें करके ख़ुशी मिलेगी?)
(नोटः ख़ुश होकर करने से आशय है उस काम की उपयोगिता की समझ होना। हम कोई भी काम क्यों कर रहे हैं, उसकी व्यवस्था में क्या भूमिका है, इस स्पष्टता से हम ख़ुश होते हैं।)
4. जिन कामों से आपको लगता है कि करके ख़ुशी मिलेगी, क्या उन्हें ख़ुश होकर भी किया जा सकता है? उदाहरण देकर समझाओ। (यदि बच्चों को कोई उदाहरण ढूँढने में मुश्किल हो रही हो तो टीचर इस उदाहरण से चर्चा शुरू कर सकते हैं– हम अपने मित्रों के साथ बाहर जाकर आइसक्रीम खाने का प्रोग्राम बनाते हैं तो ऐसा लगता है कि आइसक्रीम खाकर हम ख़ुश होंगे, लेकिन ऐसा भी हो सकता है कि हम मित्रों के साथ ख़ुश ही हैं। आइसक्रीम नहीं खाई तो भी ख़ुश और खा ली तो भी ख़ुश। दूसरा उदाहरण– आपके मित्र ने नए जूते लिए और वह नए जूते मिलने के कारण ख़ुश दिख रहा है। आपने नए जूते नहीं लिए और लेने की ज़रूरत भी नहीं लग रही तब भी आप ख़ुश ही हैं।)

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।

Section 3: समृद्धि क्या है?

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

- हमारी मानसिक अवस्था हमारी समृद्धि अथवा अभाव की स्थिति के मूल्यांकन के लिए महत्त्वपूर्ण है।
- जो व्यक्ति तनावमुक्त जीवन जी रहा है, वह उस व्यक्ति की अपेक्षा बेहतर जी रहा है जो दौलतमंद तो है, लेकिन तनाव से भरा है।
- चिंता, तनाव, काम का बोझ, कुंठा, क्रोध, चिड़चिड़ापन, असहिष्णुता तथा अधैर्य आदि ऐसे मनोभाव हैं जो हमें आर्थिक उपलब्धि के बावज़ूद मानसिक दरिद्रता प्रदान करते हैं।
- समृद्धि एक मानसिक स्थिति का नाम है। इसे "अभाव का अभाव" के रूप में देखा जा सकता है। अर्थात मुझे जितने वस्तुओं की आवश्यकता है मैं पहचानता हूँ और उसके लिए मेहनत करता हूँ बाकी का समय अपनी समझ को बढ़ाने के लिए लगाता हूँ।

इस गतिविधि में इस बात को ही समझने की कोशिश की गई है।

गतिविधि 3.1 : अमीरी, गरीबी और समृद्धि

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः अभाव का अभाव ही समृद्धि है, विद्यार्थी इसको समझ सकेंगे।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

नोटः अभाव का अभाव ही समृद्धि है अर्थात मेरे पास मेरी आवश्यकता से अधिक सामान भी हो और ऐसा ही एहसास भी हो तो हम अपने को समृद्ध मान पाएँगे। हम ऐसा ही अपने को पाना भी चाहते हैं। यह मानसिकता बदलने से हमारे ज़िंदगी के सारे कार्यक्रम बदल जाते हैं।

गतिविधि के चरण

शिक्षक निम्नलिखित चार्ट को बोर्ड पर बनाकर विद्यार्थियों से पूछकर भरेंगे–

(नोटः कक्षा में बोर्ड पर एक ही टेबल बनाना पर्याप्त होगा। यहाँ समझाने के लिए अलग–अलग टेबल दी गई हैं।)

वस्तुओं / सुविधाओं का अभाव	वस्तुओं / सुविधाओं की कमी का एहसास	नाम

विद्यार्थियों से पूछकर टिक (√) लगाएँ कि कुछ लोग समाज में ऐसे होते हैं जिन्हें सुविधाओं का अभाव होता है और सुविधाओं में कमी का एहसास भी होता है।

वस्तुओं / सुविधाओं का अभाव	वस्तुओं / सुविधाओं की कमी का एहसास	नाम
√	√	

कुछ लोग समाज में ऐसे होते हैं जिन्हें सुविधाओं का अभाव तो नहीं होता है, लेकिन सुविधाओं में कमी का एहसास होता है।

वस्तुओं / सुविधाओं का अभाव	वस्तुओं / सुविधाओं की कमी का एहसास	नाम
X	√	

हम सबकी अपेक्षा है कि हमें सुविधाओं का अभाव भी न हो और सुविधाओं में कमी का एहसास भी न हो।

वस्तुओं / सुविधाओं का अभाव	वस्तुओं / सुविधाओं की कमी का एहसास	नाम
x	x	

इन तीनों स्थितियों का अलग–अलग नाम क्या होगा?

वस्तुओं / सुविधाओं का अभाव	वस्तुओं / सुविधाओं की कमी का एहसास	नाम
√	√	गरीबी
x	√	अमीरी
x	x	समृद्धी

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. आप अमीर होना चाहते हैं या समृद्ध?
2. समृद्धि से आप क्या समझते हैं?
3. अपने आसपास आप किसी को समृद्ध पाते है? किसे और कैसे?
4. "तीन मज़दूर तीन नज़रिए" कहानी में समृद्ध मज़दूर कौनसा है?
5. समृद्धि में केवल वस्तु / सुविधा के सामान ही शामिल हैं या मानसिकता भी शामिल है? कैसे?
6. समृद्ध आदमी के पास क्या–क्या होना चाहिए? सिर्फ़ पैसा या सिर्फ़ समझ या दोनों?
7. कितना पैसा होने से आदमी समृद्ध होना महसूस कर सकता है?
8. आदमी की समृद्धि का रास्ता क्या है? (संभावित उत्तरः– आवश्यकताओं को समझना, उसे पूरी करने की योग्यता हासिल करना और अपनी योग्यताओं का सदुपयोग करते हुए आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए संसाधन जुटाना।)
9. हम सब समृद्धि चाहते हैं तो पहले समझदार होना ज़रूरी होगा। इसे आप कैसे समझ पा रहे हैं?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Section 4 : मन के काम करने के तरीके / ख़ुशहाल मन(मैं)

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

- एक व्यक्ति की विशिष्टता उसके दो हाथ, दो पैर, चेहरे आदि शारीरिक अंगों के कारण नहीं है अपितु यह विशेषता उसके मन की है जिसमें समझने की शक्ति होती है।
- हम सभी के लिए यह जानना ज़रूरी है कि हमारा मन कैसे काम करता है? यह एक अच्छा विषय हैं, क्योंकि यह केवल रुचिकर ही नहीं, बल्कि ज़रूरी भी है।
- मन के बारे में जानना बहुत ही ज़रूरी हो गया है, क्योंकि इसकी समझ न होने से बहुत सारी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। जैसे– हम कहीं घूमने के लिए जाते हैं तो उसके पहले उस जगह और उसके बारे में जानकारी लेते हैं। उसी प्रकार हमें इस ज़िंदगी के सफ़र में आगे बढ़ने से पहले मन और इसके काम करने के तरीकों के बारे में जानना ठीक रहेगा।

इस section में हम इस पर ही बातचीत करेंगे।

कहानी 4.1 : निर्मल पानी

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को धैर्य और शांत मन के महत्त्व से अवगत कराना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक बार एक संत अपने एक शिष्य के साथ कहीं जा रहे थे। रास्ते में काफ़ी चलने के बाद उन्हें प्यास लगी तो वे एक पेड़ के नीचे आराम करने के लिए रुक गए।

शिष्य पास की छोटी नदी से पानी लेने चला गया। जब वह वहाँ पहुँचा तो देखा कि अभी–अभी कुछ पशु नदी से दौड़कर निकले हैं जिससे नदी का पानी गंदा हो गया है। पशुओं की भाग–दौड़ से नदी के पानी में कीचड़ और सड़े हुए पत्ते उभरकर ऊपर की ओर आ गए थे। गंदगी को देखकर शिष्य बिना पानी लिए लौट आया। उसने अपने गुरु से कहा कि यहाँ पर नदी का पानी साफ़ नहीं है। मुझे थोड़ा ऊपर की ओर जाकर पानी लाना होगा। गुरु ने उससे कहा कि ऊपर से पानी लाने में देर लगेगी। एक बार फिर वहीं पर जाओ और पानी ले आओ।

शिष्य थोड़ी देर बाद फिर खाली लौट आया। पानी अब भी गंदा था, लेकिन गुरु ने फिर से उसे वहीं से पानी लाने भेज दिया। तीसरी बार जब शिष्य नदी पर पहुँचा तो चकित रह गया। नदी अब बिलकुल साफ़ और शांत दिख रही थी। कीचड़ नीचे बैठ गया था और पानी एकदम निर्मल हो गया था। इस बार शिष्य पानी लेकर आ गया।

शिष्य ने गुरु से पूछा कि आपको यह कैसे पता था कि इस बार अवश्य ही साफ़ पानी मिलेगा। गुरु ने उसे बताया कि प्रकृति में कोई भी विषम परिस्थिति लंबे समय तक नहीं बनी रह सकती है। ऐसा हमारे मन के साथ भी होता है। जब किसी घटना या विचार से हमारा मन विचलित हो जाता है तो काफ़ी देर तक उथल–पुथल का ही माहौल रहता है जैसा उस नदी में था। यदि शांति और धीरज से काम लें तो सभी समस्याओं का समाधान ढूँढा जा सकता है।

चर्चा की दिशाः

प्रकृति में कोई भी विषम परिस्थिति लंबे समय तक नहीं बनी रह सकती है। जैसे, हम लंबे समय तक लगातार गुस्से में नहीं रह सकते हैं। हम हमेशा हमारे मन की स्थिति शांत चाहते हैं। शांत स्थिति में ही सही निर्णय ले पाते हैं।

किसी प्रतिकूल या विषम परिस्थिति में हमारा मन विचलित हो जाता है और उस स्थिति में प्रतिक्रिया वश लिया गया निर्णय अधिकतर सही नहीं होता है। बाद में हमें ही वह निर्णय स्वीकार नहीं होता है। अतः विचलित मनःस्थिति में निर्णय न लेकर शांत मन से निर्णय लिया जाए तो बाद में हमें पछतावा नहीं होगा।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. जब आपका मन गुस्से या दुःख की वजह से विचलित होता है उस समय आपके द्वारा लिया गया निर्णय अधिकतर सही होता है या गलत? क्यों?
2. शांत मन और अशांत मन से लिए गए निर्णयों में क्या अंतर होता है? दोनों स्थितियों के एक–एक उदाहरण देकर बताएँ।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- विद्यार्थियों को विचलित मन की स्थिति में अपने विचारों और निर्णयों के प्रति सजग रहने के लिए कहा जाए ताकि वे आगे अपने अनुभवों को ईमानदारी से साझा कर सकें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक–दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

1. किसी प्रतिक्रिया (reaction) में लिए गए निर्णय से आपको क्या–क्या नुकसान हुआ? आप अपने साथ हुई किसी घटना का उदाहरण देकर साझा करें।
2. अपने जीवन से किसी घटना को साझा करते हुए बताइए कि कैसे प्रतिक्रियावश लिया गया निर्णय बाद में आपको ही स्वीकार नहीं हुआ? शांत मन से सोचने पर उस घटना के लिए अब आपको क्या निर्णय उपयुक्त लगता है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि 4.1 : गुस्सा कैसी बला

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः गुस्से को अपनी अक्षमता के रूप में पहचानना और अपनी मान्यताओं (beliefs) के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिनः

शिक्षक के लिए नोटः

हमारे सारे निर्णय हमारी मान्यताओं के आधार पर होते हैं और हमें पता भी नहीं है कि हम कितनी बातों को सही माने हुए हैं जिनके बारे में हम ठीक से जानते भी नहीं हैं। जैसे– सामान्य बातचीत में हम कह देते हैं कि गुस्सा आना तो स्वाभाविक (natural) है। इस गतिविधि के माध्यम से हम यह समझने की कोशिश करेंगे कि गुस्सा स्वाभाविक (natural) है या अस्वाभाविक (unnatural)।

यह किस आधार पर तय किया जाए कि कोई चीज़ natural है या unnatural? मोटे तौर पर देखा जाए तो natural चीज़ें निरंतर होती हैं, सभी को स्वीकार होती हैं और अपने आपसे होती हैं अर्थात् उनके लिए कोई प्रयास नहीं किया जाता है। गुस्सा न तो करने वाले को स्वीकार होता है और न उस व्यक्ति को जिस पर यह किया जाता है। यह लग सकता है कि यह अपने आप होता है, लेकिन गहराई से देखें तो अधिकतर गुस्सा आता नहीं है, बल्कि अपने से कमज़ोर व्यक्ति के सामने किया जाता है। अकसर गुस्सा तभी करते हैं जब हम किसी स्थिति को सँभालने या स्वीकारने में अक्षम होते हैं या किसी काम को करने की योग्यता नहीं हो और उसे करने का दबाव हो। अतः गुस्सा आदमी का स्वभाव नहीं हैं। यह व्यक्ति की अक्षमता का प्रदर्शन है। एक ही स्थिति में कुछ लोग गुस्सा करते हैं जबकि कुछ क्षमतावान लोग अपनी समझदारी से बिना गुस्सा किए स्थिति को सँभाल लेते हैं।

आदमी का स्वभाव खुश रहना है। सभी की चाहत हमेशा खुश रहने की है और निरंतर ख़ुश रहा भी जा सकता है, लेकिन अभी समझदारी और योग्यता के अभाव में सभी लोग अपने मूल स्वभाव 'हमेशा ख़ुश रहना' को पाए नहीं है।

गतिविधि के चरण

- कक्षा को निम्नलिखित तीन समूहों में बाँटा जाए। समूह का चयन विद्यार्थी अपनी मान्यता के अनुसार स्वयं करेंगे।

Group-1: Agree group/सहमत– इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका मानना है कि गुस्सा स्वाभाविक (natural) है।

Group-2: Disagree group/असहमत– इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका मानना है कि गुस्सा अस्वाभाविक (unnatural) है।

Group-3: Not sure group/पता नहीं– इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जो यह तय नहीं कर पा रहे हैं या यह मानते हैं कि यह तय नहीं किया जा सकता है कि गुस्सा स्वाभाविक (natural) है या अस्वाभाविक (unnatural) है।

- सभी विद्यार्थी अपने–अपने समूह में अस्थायी तौर पर एकत्र होकर अपने मत के पक्ष में 5–7 मिनट तक चर्चा करें। चर्चा से निकले तर्कों को कोई एक विद्यार्थी अपनी नोटबुक में लिखे। किसी समूह में विद्यार्थियों की संख्या अधिक है तो उस समूह में sub-groups बनाकर चर्चा करें।

- निर्धारित समय पूरा होने पर प्रत्येक समूह बारी–बारी से 2–3 मिनट की अवधि में अपने मत के पक्ष में तर्क प्रस्तुत करें।
- शिक्षक बोर्ड को तीन हिस्सों में बाँटकर सभी समूहों के तर्कों को मुख्य बिंदुओं के रूप में लिखें।
- सभी की प्रस्तुति के बाद तर्कों के आधार पर यदि किसी विद्यार्थी का मत बदलता है तो उसे अपना समूह भी बदलने का अवसर दिया जाए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. क्या किसी बात पर गहराई से विचार करने पर अपना मानना बदलता है? अपनी ज़िंदगी से कोई उदाहरण दें।
2. मान्यताओं की हमारी ज़िंदगी में क्या भूमिका रहती है? (उत्तर– हमारे विचार, व्यवहार और प्रयास मान्यताओं के अनुसार ही रहते हैं।)

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक द्वारा सभी विद्यार्थियों को पूर्व गतिविधि के अनुसार अपने–अपने समूह में एकत्र होने के लिए कहा जाए। प्रत्येक समूह से बारी–बारी से निम्नलिखित प्रश्न पूछे जाएँ। प्रत्येक प्रश्न का जवाब समूह के अलग विद्यार्थी से लें और इन प्रश्नों का जवाब एक या दो शब्दों में ही लिया जाए।

Group-1

1. जो हमें ही पसंद न हो, क्या वह हमारा स्वभाव हो सकता है?
2. जिस व्यक्ति पर गुस्सा किया जाता है क्या उसे स्वीकार होता है?
3. जब हम किसी काम को नहीं कर पाते हैं तब गुस्सा आता है या किसी काम को ठिक से कर पाते हैं तब आता है?
4. क्या गुस्से की स्थिति में निरंतर रहा जा सकता है?
5. जब हम किसी स्थिति को सँभाल नहीं पाते हैं तब गुस्सा आता है या सँभाल पाने के विश्वास के साथ होते हैं तब भी गुस्सा आता है?

Group-2

1. गुस्से के समय हम nomal होते हैं या abnormal होते हैं?
2. गुस्सा हमें स्वस्थ बनाता है या अस्वस्थ बनाता है?
3. गुस्सा अपने से कमज़ोर व्यक्ति के सामने ही आता है या अपने से ताकतवर के सामने भी आता है?
4. गुस्सा अपने से कमज़ोर व्यक्ति के सामने व्यक्त की गई अपनी कमज़ोरी है या ताकत है?
5. गुस्से से किसी काम को करवाने पर, क्या गुस्सा करने वाले व्यक्ति के प्रति सम्मान बढ़ेगा?

Group-3

1. गुस्सा करके काम करवाने वाले लोग अच्छे कहलाते हैं या समझाकर काम करवाने वाले लोग अच्छे कहलाते हैं?
2. काम गुस्से से होते हैं या अपनी समझदारी और योग्यता से होते हैं?
3. किसी की योग्यता गुस्से से बढ़ेगी या समझाने से बढ़ेगी?
4. क्या जो काम गुस्से से करवाया जाता है वह समझाने से नहीं हो सकता हैं?
5. क्या संबंध बिगाड़कर काम पूरा करवाना सही तरीका है?

नोटः– प्रश्नों के बाद और अधिक स्पष्टता होने पर अपना मत बदलने से एक बार फिर से विद्यार्थियों को अपना समूह बदलने का अवसर दिया जाए और अवलोकन किया जाए कि क्या किसी मुद्दे पर गहराई से चर्चा करने पर जो मान्यताएँ सही नहीं हैं, वे बदलती हैं?

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपसे गलती होने पर आप क्या चाहेंगे– आप पर गुस्सा करके आपको अपमानित किया जाए या आपको स्नेहपूर्वक समझाया जाए? ऐसा आप क्यों चाहते हैं?
2. जब हम स्वयं नहीं चाहते कि कोई हम पर गुस्सा करे फिर हम दूसरों पर गुस्सा क्यों करते हैं?
3. क्या एक ही स्थिति में सबको समान गुस्सा आता है?
4. गुस्सा स्वभाविक है या हमारी अक्षमता का प्रदर्शन है? कैसे?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

तीसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

सभी विद्यार्थियों को एक सर्वे करने को दिया जाए। प्रत्येक विद्यार्थी कम से कम दस लोगों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और उनके जवाब नोट करें। ध्यान रहे कि एक ही व्यक्ति को सर्वे में दो बार शामिल न किया जाए।

1. गुस्सा स्वाभाविक (natural) है या अस्वाभाविक (unnatural) है?
2. क्या आप मानते हैं कि गलती करने पर दूसरों पर कभी–कभी गुस्सा करना उचित होता है? हाँ / नहीं
3. क्या आप अपने लिए भी यह उचित मानते हैं कि गलती होने पर आप पर भी गुस्सा करके आपको अपमानित किया जाए? हाँ / नहीं

- सभी विद्यार्थियों को 10–10 विद्यार्थियों के समूह में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह अपने सर्वे में शामिल 100 लोगों के जवाबों को compile करें और कक्षा में प्रस्तुत करें।
- शिक्षक द्वारा सभी समूहों के सर्वे को group leaders की मदद से संकलित (compile) कर प्राप्त आँकड़ों को कक्षा में साझा किया जाए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. प्रकृति के नियम बदलते रहते हैं या हमेशा एक जैसे रहते हैं? जैसे– गुरुत्वाकर्षण का नियम।
2. प्रकृति के नियम सभी के लिए एक समान रहते हैं या अलग–अलग व्यक्तियों के लिए अलग–अलग?
3. फिर किसी नियम को लेकर लोग एक मत क्यों नहीं होते हैं? (उत्तर– नियम जैसा है वैसा न पहचान पाने के कारण।)
4. गुस्सा न करने के लिए आप क्या–क्या प्रयास करेंगे?
5. डरना–डराना और गुस्सा करना, योग्यता में कमी और कमज़ोरी की पहचान है। चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

शिक्षक कथनः अपनी अक्षमता का प्रदर्शन ही क्रोध है। (यह कथन चार्ट पर लिखकर कक्षा में लगाया जाए ताकि इस पर गुस्सा करने वाले विद्यार्थियों का ध्यान जाता रहे।)

कहानी 4.2: कौन बोल रहा है

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को जानने और मानने के बीच का अंतर स्पष्ट कराना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा :

अकसर हम सुनी–सुनाई बातों और विभिन्न माध्यमों से प्राप्त सूचनाओं को ही समझ या ज्ञान मानते हैं। हम बहुत सी बातों को बिना जाने ही सही मान लेते हैं। इन बातों पर पूरा विश्वास नहीं रहता है, क्योंकि ये सही हो भी सकती हैं और नहीं भी।

जब सूचनाओं को अपने जीने में परख लेते हैं और अपने अनुभव से यह महसूस हो जाता है कि वे सही हैं तो उन्हें अपने जीवन में अपना लेते हैं। जब सूचनाएँ हमारे व्यवहार का हिस्सा हो जाती हैं तब **'समझ'** कहलाती है। इस प्रकार जीने में प्रमाण के आधार पर जब वास्तविकताओं को जैसी हैं वैसी पहचान लेते हैं तो उसको **'जानना'** कहते हैं।

इस कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों को सुनी–सुनाई बातों को सिर्फ़ 'मानने' की बजाय 'जानने' के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

कहानी

ज्ञान की तलाश में घूमता हुआ एक युवा व्यक्ति किसी आश्रम में रहने के लिए आया। पंद्रह दिन आश्रम में रहने के बाद वह युवा ऊब गया। उसे ऐसा लगा कि अब उस आश्रम में उसके लिए कुछ भी नया सीखने के लिए नहीं बचा है। उसे लगा कि आश्रम के वृद्ध गुरु जी केवल पहले सुनी हुई बातों को ही रोज़ नियमपूर्वक दोहराते हैं, इसलिए वह उन्हें सुन–सुनकर ऊब गया था। उसने निर्णय लिया कि अगले दिन सुबह वह आश्रम छोड़कर चला जाएगा।

उसी रात उसने देखा कि एक नया युवा संन्यासी भी घूमते हुए इसी आश्रम में आ पहुँचा था। रात के भोजन के बाद जब आश्रम में रहने वाले सभी शिष्यों की बैठक हुई तो उस नए संन्यासी ने दो घंटे तक बड़ी सूक्ष्म और ज्ञान की बातें की। इस नए संन्यासी की बातें सुनकर वह युवा व्यक्ति सोचने लगा कि यह कितना ज्ञानवान और जानकार है। इसकी बातें सुनकर तो गुरु जी भी चकित रह गए होंगे। तभी नए आए संन्यासी ने गुरु जी की ओर देखा और पूछा, "आपको मेरी बातें कैसी लगीं?"

गुरु जी ने मुस्कराते हुए कहा, "बेटा, मैं तुम्हारी बातें सुनने के लिए बहुत देर से इंतजार कर रहा था, लेकिन तुमने तो अभी तक कुछ बोला ही नहीं।" गुरु जी की बात सुनकर वह संन्यासी झुँझलाकर बोला, "लगता है शायद आपको सुनाई नहीं देता है। दो घंटे से मैं ही तो बोल रहा था।"

इस पर गुरु जी ने कहा, "वे तो तुम्हारे भीतर से शास्त्र बोल रहे थे, तुम्हारी मान्यताएँ बोल रही थीं, पर तुम तो ज़रा भी नहीं बोले। तुम्हारे भीतर से एक यंत्र की भाँति कुछ शब्द दोहराए जा रहे थे। इसमें तुम्हारा जाना हुआ और जीया हुआ कुछ भी नहीं था। पहले उन सूचनाओं और मान्यताओं को अपने जीने में परखो, महसूस करो और अपने अनुभव से जानो। जब वह तुम्हारा जाना हुआ बन जाएगा तब मैं कहूँगा कि तुम बोल रहे हो।"

गुरु जी की इस बात को सुनकर वह युवा व्यक्ति विचार करने लगा कि उसकी भी जो मान्यताएँ हैं, वह किस हद तक उसकी जानी हुई हैं या फिर उसने केवल सुनी सुनाई बातों को ही ज्ञान माना हुआ है।

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. क्या हमारे साथ भी कभी ऐसा होता है कि हम बातों को बिना समझे लोगों के सामने बस उन्हें दोहराते रहते हैं?
2. क्या कभी कक्षा में पढ़ते वक्त भी हम विषयों को जाने–परखे बिना ही उन्हें मान लेते हैं? क्यों?
3. कक्षा के विषयों को सिर्फ़ मानने की बजाय जानने के लिए क्या किया जा सकता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- ऐसी स्थिति में अपने विचार व भावों के प्रति सजग रहने के लिए कहा जाए ताकि आगे अपने अनुभवों को ईमानदारी से साझा किया जा सके।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

1. हम कभी–कभी यह देखते या सुनते हैं कि ऐसे भी कुछ लोग होते हैं जो पढ़–लिख नहीं सकते हैं, लेकिन उनमें नए–नए आविष्कार करने की क्षमता होती है। क्या आप ऐसे किसी व्यक्ति को जानते हैं? इनमें यह काबिलियत कहाँ से आती होगी? चर्चा करें।
2. किसी बात को जानकर मानने से ही विश्वास होता है। बिना जाने मानने से विश्वास नहीं होता हैं। कैसे? उदाहरण देकर बताएँ।
3. अपने जीवन से उदाहरण देकर बताएँ कि किन–किन बातों पर आपको विश्वास है और किन–किन बातों को आप मानते तो हैं, लेकिन विश्वास नहीं है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Chapter 7: ख़ुशहाल परिवार

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

पिछले अध्याय में हमने देखा है कि–

- समझदार इनसान ही सुखी रह सकता है।
- वह अपनी भौतिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को समझकर उनकी पूर्ति के लिए सक्षम होता है।
- समझदार इनसान स्पष्टता के साथ जीता है। इसी कारण से वह सुखी रहता है।
- और अपने परिवार और समाज के लिए उपयोगी होता है।

प्रत्येक मानव परिवार में रहता है। मानव के जीवन का अधिकांश समय परिवार में ही बीतता है। हमारे जीने का सबसे महत्त्वपूर्ण स्थान परिवार है।

परिवार में समझदार माता–पिता प्यार और समानता का वातावरण बनाकर रखते हैं और बच्चों को सही मार्गदर्शन देने में सक्षम होते हैं। माता–पिता की तरह ही दादा–दादी, चाचा–चाची, नाना–नानी, मामा–मामी एवं अन्य सभी बड़े भी बच्चों को लगातार प्यार, मार्गदर्शन, सही शिक्षा, सुरक्षा का वातावरण प्रदान करते हैं।

माता–पिता का पुत्र–पुत्री से संबंध जन्म से ही होता है। बच्चे के जन्म के समय से ही माता–पिता उसकी सेवा, आवश्यकताओं की पूर्ति और शिक्षा की व्यवस्था करते हैं। माता–पिता के वृद्ध होने पर बच्चे उनकी सेवा करते हैं। समझदार (ख़ुशहाल) परिवार में सब एक–दूसरे का ध्यान रखते हैं और एक–दूसरे को सुखी रखने का प्रयास करते हैं। यह परिवार का सबसे महत्त्वपूर्ण दायित्व है। ख़ुशहाल परिवार में सभी बड़े इसमें expert होते हैं। परिवार में बच्चे भी इसे (परिवार में प्यार से, मिल–जुलकर जीना) समझते और सीखते हैं और बड़े होते–होते वे भी इसमें expert हो जाते हैं।

यह क्रम पीढ़ी दर पीढ़ी चलता रहता है, यही संबंधों का निर्वाह कहलाता है। संबंधों के निर्वाह से ही परिवार में ख़ुशी रहती है। निर्वाह न होने पर परिवार के सदस्य दु:खी होते हैं और संबंधों में दरार आ जाती है।

इस अध्याय में हम परिवार में संबंधों को ठीक प्रकार से समझने की कोशिश करेंगे।

Section1: परिवार एक व्यवस्था

कहानी 1.1: पतंग की डोर

कहानी 1.2: बड़ा आदमी

Section 2: संबंधों में योगदान

कहानी 2.1: भाई है बोझ नहीं

कहानी 2.2: मिल–जुलकर

Section 3: परिवार में संबंध

गतिविधि 3.1: माता–पिता / पुत्र–पुत्री संबंध को पहचानना

गतिविधि 3.2: भाई–बहन / मित्र–मित्र संबंध को पहचानना

Section 1: परिवार एक व्यवस्था

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

अधिकतर परिवारों में सुविधाओं को अधिक महत्त्वपूर्ण माना जाता है। हम अकसर परिवार को वह जगह मानकर चलते हैं जहाँ हम जैसा चाहें वैसा हो, लेकिन यह सच्चाई नहीं है। परिवार वह जगह है जहाँ हम इकट्ठा होकर एक–दूसरे के सुख और समझ के लिए योगदान देते हैं। समाज में एक साथ खड़े होकर अपनी भूमिका निभाते हैं। अब हम कुछ कहानियों के माध्यम से पारिवारिक संबंधों के महत्त्व पर बात करेंगे।

कहानी 1.1 : पतंग की डोर

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः कहानी के माध्यम से विद्यार्थी समझ पाएँगे कि संबंध बंधन नहीं है, बल्कि संबंधों में रहना हमारी आवश्यकता है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा :

हम सब किसी न किसी संबंध में जुड़े हैं। ये संबंध कभी–कभी बंधन की तरह लगने लगते हैं। एक अनदेखी डोर जो हमें एक–दूसरे से बांधे रखती है वही हमें सही दिशा दिखाती है। एक पतंग डोर से बँधकर ही सही दिशा में ऊँचा उड़ पाती है। डोर से कट जाने के बाद उसका उड़ना बंद हो जाता है, किंतु ध्यान रखने योग्य बात है कि यदि उस पतंग की डोर किसी जानकार व्यक्ति के हाथ में आ जाए तो फिर से खुला आसमान है उसके उड़ने के लिए और वह नई ऊँचाइयों को छूती है।

इस कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों को सुनी–सुनाई बातों को सिर्फ़ 'मानने' की बजाय 'जानने' के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

कहानी

एक दिन मंजीत अपने पिता के साथ छत पर पतंग उड़ाना सीख रहा था। मंजीत के पिता ने पतंग को थोड़ा ऊँचाई देकर उसकी डोर मंजीत के हाथ में दे दी। जल्द ही उसकी पतंग आकाश में ऊँची उड़ने लगी। थोड़ी देर के बाद मंजीत ने पूछा, ''क्या ऐसा नहीं लगता कि यह पतंग आज़ाद होकर आकाश में और ऊँचा उड़ना चाहती है, लेकिन हमारे हाथ में जो इसकी डोर है, वह इसे और ऊँचा उड़ने से रोक रही है। अगर हम इस डोर को छोड़ दें तो यह पतंग आकाश में और ऊँचा उड़ सकती है।" यह कहकर मंजीत ने अपने पिता से पूछा कि क्या हम इस डोर को तोड़ दें?

पिता जी ने कुछ कहे बिना धागा काट दिया। पतंग ने थोड़ा ऊँचा जाना शुरू कर दिया। इससे मंजीत बहुत ख़ुश हुआ। थोड़ी ही देर में पतंग धीरे–धीरे नीचे आना शुरू हो गई और जल्द ही वह एक घर की छत पर गिर गई। मंजीत को यह देखकर आश्चर्य हुआ। पिता ने मंजीत के कंधे पर प्यार से हाथ रखा और मुस्कराकर बोले "मैं पहले से जानता था कि अगर हम डोर काट देंगे तो पतंग गिर जाएगी। डोर से बंधे रहने के कारण पतंग को सही दिशा मिलती है और वह ऊँचा उड़ पाती है।"

मंजीत ने थोड़े आश्चर्य से पूछा कि आप अगर जानते थे तो फिर आपने मेरे कहने पर पतंग की डोर क्यों काट दी। पिता ने कहा कि मैं चाहता था कि इस पतंग से तुम भी कुछ सीख ले लो। मंजीत ने पूछा कि इससे क्या सीख मिलती है।

पिता ने कहा कि हमारा परिवार और हमारे संबंध इस डोर की तरह ही हमें बांधे रहते हैं। हम जब आगे बढ़ते हैं, ऊँचा उठते हैं तो यही संबंध ज़रूरत पड़ने पर हमें ढील देते हैं और ज़रूरत पड़ने पर हमारी डोर को खींच लेते हैं ताकि हम अपना रास्ता न भटकें। परिवार की डोर से बंधकर ही हमें इस खुले आसमान जैसे संसार में सफलतापूर्वक जीने के लिए सही दिशा मिलती है।

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. कई बार परिवार के बड़े लोग बच्चों को टोकते या समझाते रहते हैं। वे उन्हें क्यों समझाते हैं? आपको क्या लगता है ऐसा करने से उन्हें क्या मिलता होगा?
2. एक ऐसी घटना का उदाहरण दें जब परिवार के किसी सदस्य ने आपको कुछ समझाया हो और उस समय उनकी वह बात आपको अच्छी नहीं लगी, पर उनकी बात मानने के बाद आपने यह महसूस किया कि वह बात ठीक थी।
3. ज़िंदगी में सही दिशा और उन्नति के लिए परिवार की संबंध रूपी डोर आवश्यक है। सहमत/असहमत? कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर बच्चे अपने माता–पिता या बड़े भाई–बहन से यह जानने की कोशिश करें कि जब वह बच्चे थे तो क्या उन्हें भी उस वक्त अपने माता–पिता का व्यवहार पतंग की डोर की तरह बंधन जैसा लगता था?
- क्या वे भी उस समय ऐसा सोचते थे कि अगर हमारी यह डोरियाँ खुल जाएँ तो हम बहुत ऊँचा उड़ सकते हैं।
- उनसे यह भी जानने की कोशिश करें कि आज वह उसके बारे में क्या सोचते हैं?
- बच्चे यह भी ध्यान दें कि कब–कब और किस–किसने आपको कुछ समझाने का प्रयास किया? उस व्यक्ति के साथ आपका क्या संबंध है? उस संबंध में होने के कारण आपको कितनी खुशियाँ मिली हैं, इस पर भी ध्यान दें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न :

1. ऐसी घटना बताओ जब आपके प्रियजनों ने आपको सही राह दिखाई हो जिससे आप गलत रास्ते पर जाने से बच गए।
2. क्या ऐसे संबंध सभी के लिए ज़रूरी हैं जिनमें समय–समय पर हमें गलत काम करने से रोकने या निराशा वाली स्थिति में हमें प्रोत्साहन देने वाले लोग हमारे साथ हमेशा बने रहें? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

कहानी 1.2 : बड़ा आदमी

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों में माता–पिता के प्रति आदर भाव विकसित करना और यह भावना भी विकसित करना कि किसी के प्रति कोई धारणा बनाने से पहले सोचें।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक परिवार में माता–पिता बड़ी मेहनत से अपने बच्चे को पढ़ाने की कोशिश कर रहे थे। लेकिन बच्चा हमेशा अपनी क्लास के धनी मित्रों के महँगे मोबाइल, घड़ी आदि देखकर अपने माता–पिता पर झुँझलाता रहता था। उसे एक बार मोटरसाइकिल लेने की धुन सवार हो गई। माता–पिता के पास पैसे नहीं थे। पापा के मना करने पर एक दिन वह बहुत गुस्सा हो गया और गुस्से में घर से चला गया। वह इतने गुस्से में था कि गलती से पापा के ही जूते पहनकर निकल गया। मन में सोच रहा था कि बस आज घर छोड़ दूँगा। तभी लौटूँगा जब बड़ा आदमी बन जाऊँगा। अगर मुझे मोटरसाइकिल नहीं दिलवा सकते हैं तो मुझे इंजीनियर बनाने के सपने क्यों देखते हैं।

बच्चे ने पापा का पर्स उठा लिया, जिसे पापा किसी को हाथ तक नहीं लगाने देते थे। उसने सोचा पर्स में पैसे होंगे और पैसों के हिसाब–किताब की डायरी भी होगी। पता चल जाएगा कि पापा ने कितना पैसा कहाँ–कहाँ बचा कर रखा है।

बच्चा जैसे ही गली से आगे सड़क तक आया उसे लगा जूतों में कुछ चुभ रहा है। उसने जूता निकालकर देखा कि जूते की कील निकली हुई थी। उसे दर्द तो हुआ, लेकिन गुस्से में वह आगे बढ़ता चला गया। जैसे ही वह कुछ दूर चला तो पाँव में कुछ गीला–गीला लगा। सड़क पर पानी बिखरा पड़ा था। पाँव उठाकर देखा तो जूते का तला टूटा हुआ था। कील अलग से चुभ रही थी। जैसे–तैसे लंगड़ाकर बस स्टॉप तक पहुँचा। जब काफ़ी देर तक कोई बस नहीं आई तो उसने सोचा कि क्यों न पर्स की तलाशी ली जाए। उसने पर्स खोला, उसमें एक पर्ची दिखाई दी जिसमें लिखा था– "मोबाइल के लिए 10 हजार उधार"। उसे याद आया कि पापा ने पिछले महीने जो मोबाइल लाकर दिया था, वह किसी से उधार लेकर आए थे।

उसने पर्स में मुड़ा हुआ दूसरा कागज़ देखा। उसमें उनके ऑफिस के किसी प्रोग्राम की हॉबी–डे की पर्ची थी। उसके पापा ने अपनी हॉबी लिखी थी– अच्छे जूते पहनना। उसने अपने पैरों में पहने पापा के जूतों को देखा तो उसे बहुत दुःख हुआ। उसे याद आया कि माँ पिछले चार महीने से हर बार सैलरी आने पर पापा से कहती थी कि नए जूते ले लो। पापा हँसकर कहते थे कि अभी तो छह महीने और चलेंगे। अब मैं समझा कि जूते कितने और चलेंगे।

तीसरी पर्ची खोली। उसमें एक विज्ञापन था कि पुराना स्कूटर देकर बदले में नई मोटरसाइकिल लीजिए। यह पढ़ते ही उसका दिमाग घूम गया। इसका मतलब पापा अपने स्कूटर के बदले मेरी मोटरसाइकिल —————————। वह घर की ओर दौड़ा। घर पहुँचा तो वहाँ न पापा थे न स्कूटर। वह सब समझ गया और तुरंत दौड़कर नज़दीकी मोटरसाइकिल एजेंसी पर पहुँचा। पापा वहीं थे। उसने पापा को देखते ही गले लगा लिया। आँसुओं से उनका कंधा भिगो दिया। बोला, "मुझे नहीं चाहिए मोटरसाइकिल। बस आप नए जूते ले लो। मुझे बड़ा आदमी तो बनना है, मगर आप जैसा।"

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. क्या आपने किसी से प्रभावित होकर अपने माता–पिता से कोई माँग की है? उदाहरण सहित बताइए।
2. क्या जीवन में सफलता पाने के लिए महँगे मोबाइल, घड़ी, साइकिल जैसी वस्तुएँ अनिवार्य हैं? क्यों?

3. माता–पिता इतनी मुश्किलों के बावज़ूद संतान को क्यों पढ़ाना–लिखाना चाहते हैं?
4. क्या आपने कभी अपने माता–पिता के साथ बैठकर इस पर चर्चा की है कि वह अपनी कमाई में से अपनी ज़रूरतों पर कितना पैसा ख़र्च करते हैं? यदि हाँ तो क्या? यदि नहीं तो क्यों नहीं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जाने। साथ ही परिवार के सदस्यों के साथ ऊपर लिखे प्रश्नों पर भी चर्चा करें।
- अपने माता–पिता के साथ बैठकर यह चर्चा करें कि वह घर के ख़र्चे चलाने के लिए या आपकी पढ़ाई या शौक का ख़र्च पूरा करने के लिए पैसे की व्यवस्था कैसे करते हैं? उनकी अपनी आमदनी क्या है? उनके ऊपर ख़र्चों की क्या–क्या ज़िम्मेदारियाँ हैं?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न :

1. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपने कभी किसी के बारे में बिना पूरी बात जाने कोई धारणा बनाई हो, और बाद में वह गलत साबित हुई हो? तब आपने क्या किया? किसी घटी घटना के आधार पर बताइए।
2. आप बड़ा आदमी किसे मानते हैं और क्यों?
3. आप किस रूप में एक बड़ा आदमी बनेंगे और कैसे?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Section 2: संबंधों में योगदान

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

- दो लोगों के बीच जो संबंध है उसको निभाने के लिए हम हर समय कोशिश करते हैं।
- समझदारी को बढ़ाने के लिए परिवार और समाज में कर्तव्य निर्वाह के लिए हमें अपना योगदान देना ही होता है। यह हमारी भूमिका है। इससे बचने की कोशिश करना अपनी ज़िम्मेदारियों से भागना होगा।
- यह "योगदान" ही "निर्वाह" (निभाना) है।

कहानी 2.1 : भाई है बोझ नहीं

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों में पारिवारिक संबंधों में विश्वास रखने और उनके निर्वाह करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

दो मित्र कई साल बाद एक दिन अचानक मिले। दोनों ने एक–दूसरे का सुख–दुख पूछा। पहले मित्र ने बताया कि सब कुछ ठीक चल रहा है। दूसरा मित्र थोड़ा दुःखी था। उसने कहा कि पिछले वर्ष उसके पिता जी गुज़र गए। उसके बाद से छोटे भाई की पढ़ाई के ख़र्चे का बोझ उसके सिर पर आ पड़ा है बाकी तो सब ठीक चल रहा है। तभी उन्होंने सामने देखा एक पहाड़ी लड़की जिसकी उम्र कोई नौ–दस साल की थी, वह अपने छोटे भाई को कंधे पर उठाकर ऊपर चढ़ रही थी। पसीने से लथपथ, लेकिन लगातार ऊपर की ओर बढ़ रही थी।

जब इन दोनों मित्रों के पास से वह गुज़री तो उन्होंने सहानुभूति के स्वर में उस लड़की से कहा,''बेटा, तुम्हें पसीना आ रहा है। तुम भाई के बोझ से थक गई होगी। थोड़ी देर के लिए हम तुम्हारे भाई को गोद में उठा लेते हैं। तुम्हें थोड़ा आराम मिल जाएगा।'' लड़की ने उन दोनों मित्रों की तरफ़ देखा और कहा ''यह कैसी बात है, अंकल? बोझ आपके लिए होगा। मेरा तो छोटा भाई है बोझ नहीं।''

लड़की का जवाब सुनते ही दोनों मित्रों को एहसास हुआ कि थोड़ी देर पहले वह कैसी बातें कर रहे थे। यह लड़की अपने भाई से अपने संबंध को समझती है और जहाँ संबंध होता है वहाँ बोझ कैसे हो सकता है। उस व्यक्ति को अपने भाई के लिए अपनी गलत सोच का एहसास हो गया था। छोटी–सी लड़की ने उसे समझा दिया कि भाई–भाई होता है, बोझ नहीं।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. आप कौनसे संबंधों को बोझ नहीं मानते? क्यों?
2. जिन संबंधों को आप मन से स्वीकार कर लेते हैं वह आपको बोझ क्यों नहीं लगते?
3. बोझ और ज़िम्मेदारी में क्या अंतर है?
4. रिश्ते को बोझ मानकर निर्वाह करने के तरीके में और रिश्ते को ज़िम्मेदारी मानकर निर्वाह करने के तरीके में क्या अंतर होता है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न :

1. पारिवारिक संबंधों मैं मधुरता लाने के लिए आप क्या–क्या प्रयास कर सकते है? अपने जीवन से उदाहरण दीजिए। (अगर बच्चों की तरफ़ से कोई स्पष्ट उत्तर न आए तो कुछ संभावित उत्तर इस तरह भी हो सकते हैं– ख़याल रखना, बातचीत करना, उनके साथ हँसी–ख़ुशी समय बिताना आदि।)
2. आप अपने परिवार मैं कौन–कौनसी ज़िम्मेदारी निभाते हैं और क्यों?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।

कहानी 2.2 : मिल–जुलकर

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः छात्रों को परिवार में मिल–जुलकर रहने के महत्त्व से अवगत कराना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशाः
यदि हम अपने परिवार, समाज, देश और इस धरती पर मिल–जुलकर रहें तो जीवन सुखी हो सकता है, क्योंकि सभी मानव सुख से जीना चाहते हैं। अपनेपन के साथ अखंड होकर जीने में ताकत है और ख़ुशी भी है।

एक व्यक्ति के चार बेटे थे। वे आपस में ख़ूब झगड़ा करते थे। वह व्यक्ति उन्हें बहुत समझाता, परंतु वे कुछ भी नहीं समझते। जब बातों के द्वारा वह अपने बच्चों के झगड़ों को रोकने में सफल नहीं रहा तो उसने कुछ प्रयोग करके इसका समाधान करने का निर्णय लिया।

एक दिन उसने अपने बेटों से कहा कि उसे लकड़ियों का एक बंडल लाकर दें। जब उन्होंने ऐसा किया तो उसने उनमें से प्रत्येक के हाथों में वह बंडल देकर उसे तोड़ने के लिए कहा। उन्होंने अपनी पूरी ताकत से कोशिश की, लेकिन वे सफल नहीं हो पाए। उसने अगली बार बंडल खोला और एक–एक करके लकड़ियों को अलग–अलग किया और फिर उन लकड़ियों को अपने बेटों के हाथों में देकर उन्हें तोड़ने के लिए कहा। इस बार उन्होंने उन लकड़ियों को आसानी से तोड़ दिया।

अब वह व्यक्ति अपने बेटों से बोला, 'यदि तुम मिल–जुलकर एक रहोगे और एक–दूसरे की सहायता करने के लिए एकजुट रहोगे तो विपत्ति में भी तुम इस बंडल की तरह मज़बूत रहोगे। यदि तुम आपस में बँटे रहोगे तो तुम टूट सकते हो और कोई तुम्हें नुकसान भी पहुँचा सकता है।'

पहला दिन :

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. परिवार कब टूटते हैं जब पैसा नहीं होता या आपस में एकता नहीं होती?
2. चाहे क्रिकेट टीम हो या स्कूल की कोई खेल या म्यूजिक आदि की टीम हो, भले ही उसमें कितने ही प्रतिभावान खिलाड़ी क्यों ना हो, क्या वह बिना एकता के जीत सकती है?
3. क्या आप के साथ कभी ऐसा हुआ है जब आप मिल–जुलकर काम नहीं कर पाए और उसका नुकसान आपको उठाना पड़ा? ऐसा कोई उदाहरण दें और यह भी बताएँ कि तब क्या निष्कर्ष निकला।
4. कब–कब आपने परिवार में मिलकर रहने से काम पूरे होते देखें? उदाहरण के साथ बताएँ।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जाने। साथ ही परिवार के सदस्यों के साथ ऊपर लिखे प्रश्नों पर भी चर्चा करें।
- अपने आस–पड़ोस से ऐसे उदाहरण इकट्ठे करो जिनमें आपको मिल–जुलकर रहने का महत्त्व नज़र आता है। परिवार में भी इस विषय पर चर्चा करो।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न :

1. आप विद्यालय में किस प्रकार मिल–जुलकर काम करते हैं और कार्य करने में सफल होते हैं?
2. अपने गली मोहल्ले में मिल–जुलकर किए गए कार्यों को साझा करें।
3. आपके अनुसार लोग किन कारणों से मिल–जुलकर नहीं रह पाते हैं जबकि उन्हें यह पता है कि मिल–जुलकर रहना सभी के लिए अच्छा रहता है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Section 3: परिवार में संबंध

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

संबंधों में आदमी रहता ही है। माँ के गर्भ में रहता है तो भी संबंध है। गोद में रहता है तो भी संबंध है। समझदार आदमी हर संबंध के प्रयोजन को पहचानता है। माँ की गोद में बैठे हुए बच्चे द्वारा माँ के प्रयोजन की पहचान होना। पिता के संरक्षण में पिता के प्रयोजन की पहचान होना। इस section में हम अपने कुछ संबंधों के प्रयोजन और उनमें निहित भावों को पहचानने की कोशिश करेंगे।

गतिविधि 3.1 : माता–पिता/पुत्र–पुत्री संबंध को पहचानना

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य :

1. माता–पिता/पुत्र–पुत्री संबंध को बच्चा समझ सकेगा।
2. माता–पिता/पुत्र–पुत्री संबंध में पूरकता (भाव) को पहचान सकेगा।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिन :

गतिविधि के चरण

चार या पाँच छोटे समूह बनाकर निम्नलिखित 4 प्रश्न पर्ची पर लिखकर हर एक समूह को दिया जाए और आपस में 5 मिनट चर्चा करके उसी पर्ची पर प्रमुख बिंदुओं को नोट करने को कहा जाए–

1. हम सभी अपने परिवार में माता–पिता संबंध को किस प्रकार पहचानते है?

   (संभावित उत्तर :– बचपन से बताया गया है।)

2. आपको अपनी माता से क्या अपेक्षाएँ रहती हैं? उदाहरण दीजिए।
3. आपको अपने पिता से क्या अपेक्षाएँ रहती हैं? उदाहरण दीजिए।
4. आपके माता–पिता की आपसे क्या अपेक्षाएँ रहती हैं?
5. ये अपेक्षाएँ केवल वस्तु की हैं या भाव की भी? कुछ भावों के उदाहरण दीजिए। (संकेत– ममता, स्नेह, प्रेम आदि)

अब हर एक समूह से कोई एक सदस्य अपने समूह के विचार 3 मिनट में रखें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या उपर्युक्त अपेक्षाएँ (जो विद्यार्थियों ने पर्चियों पर लिखी हैं) हमेशा पूरी होती हैं या नहीं? चर्चा करें।
- जो भी सदस्य अपेक्षाएँ पूरी नहीं कर पाता उसकी चाहत (intention) में कमी होती है या योग्यता में? चर्चा करें।
- क्या आपके माता–पिता चाहते हैं कि आप बड़े होकर स्वावलंबी हों या वे चाहते हैं कि आप हमेशा उन पर निर्भर रहें? क्या सभी माता–पिता ऐसा ही चाहते हैं?
- क्या आप चाहते हैं कि आप बड़े होकर स्वावलंबी हों या आप चाहते है कि आप हमेशा माता–पिता पर निर्भर रहें? क्या सभी विद्यार्थियों की सोच इस पर एक जैसी है या अलग–अलग?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

1. विद्यार्थी अपने माता–पिता द्वारा उनके लिए किए जाने वाले कार्यों की सूची बनाएँ। कक्षा में प्रस्तुति कराई जाए।
2. माता–पिता के द्वारा व्यक्त "ममता" और "वात्सल्य" मूल्य पर चर्चा की जाएगी।

   (ममता अर्थात अपनी संतान के शरीर के पोषण व संरक्षण हेतु तन, मन, धन लगाने की स्वीकृति।)

   (वात्सल्य अर्थात अपनी संतान के शिक्षा–संस्कार हेतु तन, मन, धन लगाने की स्वीकृति।)

- कौन–कौनसे संबंध माता–पिता संबंध जैसे ही हैं? इस पर भी चर्चा की जाए।
- संतान द्वारा व्यक्त कृतज्ञता मूल्य पर चर्चा की जाए।

  (कृतज्ञता अर्थात जिस किसी ने भी मेरी सुविधा और समझ के लिए अपना योगदान दिया हो उसे स्मरण रखना।)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. माता–पिता के ममता–वात्सल्य को आप किस प्रकार से देख पाते हैं?
2. आप स्वस्थ रहें इस बात के लिए आपके माता–पिता क्या–क्या करते हैं?
3. आप समझदार और ज़िम्मेदार हों जाएँ इस बात के लिए आपके माता–पिता क्या–क्या करते हैं?
4. आपकी अपने माता–पिता के लिए क्या–क्या ज़िम्मेदारी है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि 3.2 : भाई–बहन/मित्र–मित्र संबंध को पहचानना

समयः कम से कम दो पीरियड बाकी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः

1. भाई–बहन संबंध में विश्वास, सम्मान को बच्चा समझ सकेगा।
2. मित्र–मित्र संबंध में पूरकता (मूल्यों) को बच्चा पहचान सकेगा।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट :

परिवार में भाई–बहन संबंध को बचपन से ही बताया जाता है। जैसे– हर लड़की को बहन के रूप में संबोधन करने का रिवाज है चाहे अपने परिवार की हो या पास–पड़ोस की। भाई के संबोधन से संबंधों का आरंभिक परिचय भी रहता ही है। इसमें आवश्यक है संबंधों के प्रयोजन को पहचानना। जैसे– भाई संबंध में प्रयोजन को पहचानना। बहन संबंध में प्रयोजन को पहचानना। मित्र संबंध में प्रयोजन को पहचानना। मानव–मानव संबंध को हम मूल्यों के आधार पर ही पहचानते हैं। इस गतिविधि में हम भाई–बहन और मित्र–मित्र संबंध में मूल्यों को पहचानने की कोशिश करेंगे।

गतिविधि के चरण

चार या पाँच छोटे समूह बनाकर निम्नलिखित 3 प्रश्न पर्ची/बोर्ड पर लिखकर हर एक समूह को दे दें और आपस में 5 मिनट चर्चा करने को कहे–

1. हम सभी अपने परिवार में भाई–बहन संबंध को किस प्रकार पहचानते हैं? (संभावित उत्तर– बचपन से बताया गया है।)
2. आपको अपने भाई/बहन से क्या अपेक्षाएँ रहती हैं? उदाहरण दीजिए।
3. ये अपेक्षाएँ केवल वस्तु की हैं या भाव की भी? उदाहरण दीजिए।
4. क्या यही अपेक्षाएँ मित्रों से भी हैं?

अब हर एक समूह से कोई एक सदस्य अपने समूह के विचार 3 मिनट में रखे।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या उपर्युक्त अपेक्षाएँ (जो बच्चों ने पर्चियों पर लिखी हैं) हमेशा पूरी होती हैं या नहीं? चर्चा करें।
2. जो भी सदस्य अपेक्षाएँ पूरी नहीं कर पाता उसकी चाहत (intention) में कमी होती है या योग्यता में? चर्चा करें।
3. आपके भाई/बहन आपका सहयोग तो करें, लेकिन सम्मान न करें तो आपको कैसा लगेगा? कभी ऐसा हुआ है तो उदाहरण सहित बताइए।
4. आपके मित्र अपना कोई सामान, जैसे– खिलौना इत्यादि आपके साथ साझा तो करें, परंतु आपके पास वह वस्तु नहीं है इसका ताना भी दें तो आपको कैसा लगेगा? कभी ऐसा हुआ है तो उदाहरण सहित बताइए।
5. आपके द्वारा यदि कभी विश्वास व सम्मान न किया गया हो या ताना दिया गया हो तो साझा कीजिए।
6. विश्वास और सम्मान की ज़रूरत सभी को है या केवल आपको ही? यदि सभी को है तो आगे आप सबके साथ जीने में किन बातों का ध्यान रखेंगे?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Chapter 8: ख़ुशहाल समाज

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

पिछले अध्याय में हमने देखा कि–

- परिवार एक व्यवस्था है।
- इसमें सभी सदस्य अपनी भागीदारी पहचानकर बड़े अपने से छोटों की सुरक्षा, पोषण और शिक्षा की ज़िम्मेदारी लेते हैं और छोटे अपने बड़ों के प्रति कृतज्ञतापूर्वक सेवा करते हैं।
- अब हम देखते हैं कि कई परिवारों के समूह मिलकर समाज कैसे बनता है।

समाज कैसे बनता है? उसकी आवश्यकता क्या है? यह सवाल अकसर हमारे मन में बनते हैं जबकि सच्चाई यह है कि समाज हमारी ज़रूरत है। अगर यह समाज न हो तो बहुत सी चीज़ें जो हम मानते हैं कि "यह हमारे लिए ही तो बनी हैं, इन पर हमारा अधिकार है", यह हमारे लिए उपलब्ध ही नहीं होंगी। हम सुबह दूध कैसे पीएँगे? अपने कपड़े कहाँ से लाएँगे? अपनी शिक्षा कैसे पाएँगे? यदि समाज न हो, लोग जुड़े न हों तो हम कैसे आगे बढ़ेंगे?

हमारी समाज की कल्पना आज की स्थिति में बाजार से जुड़ी है, जबकि बाज़ार समाज का एक हिस्सा है। हमने ऐसा माना हुआ है कि पैसे देने से हमें वस्तुएँ मिल जाती हैं, पर भूल जाते हैं कि उस वस्तु के बनने और हम तक पहुँचने में बहुत सारे लोगों का हाथ है।

हम सभी लोग आपस में सामाजिकता से जुड़े हुए हैं। अकेला कोई नहीं है। हम सब मिलकर समाज कहलाते हैं। हम कैसे हैं, हममें समझदारी कितनी है, इसका प्रतिबिंबन पूरे समाज पर पड़ता है। समझदार इनसान ही समाज और समग्र व्यवस्था में ठीक भागीदारी कर सकता है। एक व्यक्ति अपने मोहल्ले की व्यवस्था में भागीदारी करने का अभिलाषी हो सकता है तो कोई दूसरा व्यक्ति देश व विश्व की व्यवस्था में भागीदारी करने का अभिलाषी हो सकता है।

Section 1: समाज क्यों?

गतविधि 1.1: समाज की आवश्यकता क्यों?

गतिविधि 1.2: समाज को समझें

Section 2: समाज कैसा?

कहानी 2.1: दूध में चीनी

गतिविधि 2.1: हमारा योगदान

Section 1: समाज क्यों?

शिक्षक के संदर्भ के लिए:

- जिस प्रकार प्रकृति की हर वस्तु एक–दूसरे की पूरकता में है उसी प्रकार आदमी भी समाज में रहते हुए एक–दूसरे के सहयोगी हैं।
- सभी की उन्नति के लिए एक–दूसरे के साथ सहयोग एवं सहभागिता बढ़ाने की योग्यता का विकास करने की आवश्यकता है।
- इस section में विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर ले जाने का प्रयास है कि हम जीने की जगह समाज के बीच है। हमें समाज की आवश्यकता क्या है? हमें समाज में भागीदारी क्यों करनी चाहिए?
- साथ ही, हम सब आपस में कैसे जुड़े हैं, इस पर भी ध्यान जाएगा।

गतिविधि 1.1 : समाज की आवश्यकता क्यों?

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः बच्चों को यह स्पष्ट हो जाए कि समाज की आवश्यकता क्यों है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिन :

शिक्षक के लिए नोटः

एक से अधिक परिवारों के समूह को समाज कहते हैं, जिसमें सभी व्यक्ति कुछ क्रियाकलाप करते हैं, जैसे– सामाजिक सुरक्षा, मनुष्य तथा प्रकृति के साथ संबंधों का निर्वाह आदि। हर एक व्यक्ति का कार्य– व्यवहार कुछ निश्चित लक्ष्यों की पूर्ति हेतु होता है। किसी समाज के अंतर्गत आने वाले व्यक्ति एक–दूसरे के प्रति परस्पर स्नेह तथा सहृदयता का भाव रखते हैं। दुनिया के सभी समाज अपनी एक अलग पहचान बनाते हुए अलग–अलग रस्में– रिवाजों का पालन करते हैं।

एक मनुष्य की बहुत सी आवश्यकताएँ ऐसी होती हैं, जैसे– आहार, आवास, वस्त्र तथा सुरक्षा आदि जिन्हें वह ख़ुद के साधनों या प्रयासों से कतई पूरी नहीं कर सकता व उनके लिए उसको समाज की आवश्यकता पड़ती ही है। इस गतिविधि में हम समाज की आवश्यकता क्यों है? इस बारे में चर्चा करेंगे।

गतिविधि के चरण

शिक्षक कक्षा के सभी बच्चों से उन कारणों की सूची बनाने को कहेंगे–

- जिनकी वजह से हम सभी का समाज में रहना अनिवार्य है।
- यदि हमारे परिवार को किसी जंगल या द्वीप में अकेले रहने को कहा जाए या अकेले रहना पड़े (जहाँ दूर–दूर तक और कोई भी परिवार न रहता हो, कोई सामाजिक / सरकारी व्यवस्था न हो) तो हमारे परिवार को किन–किन समस्याओं का सामना करना पड़ेगा?
- इस काम के लिए 5 मिनट का समय दें।
- अब बच्चों से पूछकर बोर्ड पर एक सूची बनाएँ।

(अपेक्षित उत्तर– हमारे घर में बिजली नहीं आ पाएगी (heater, cooler, tv, fridge, कुछ नहीं होगा), बीमार होने या चोट लगने पर अस्पताल नहीं होगा, कहीं अकेले जाने पर जानवरों का डर रहेगा। कपड़े कहाँ से आएँगे? mobile भी नहीं होगा तो एक–दूसरे को बुलाना भी संभव नहीं होगा आदि।)

इस सूची का वर्गीकरण निम्नानुसार कर सकते हैंः–

भय से मुक्ति हेतु	समाधान (शिक्षा) हेतु	ज़रूरतें पूरी करने (समृद्धि) हेतु
जैसे– जानवरों का डर, बीमार होने या चोट लगने पर क्या करेंगे? सरदी, गरमी, बारिश से कैसे बचेंगे?	जैसे– शिक्षा, सीखना, समझना आदि।	जैसे– बिजली, mobile, खेती, खाना–पीना, कपडा, घर, tv, fridge, car, cycle आदि।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. समाज में रहने से भयमुक्त हुआ जा सकता है। सहमत/असहमत? कैसे?
2. समाज में रहने से सीखना, समझना आसान हो जाता है। सहमत/असहमत? कैसे?
3. समाज में रहने से हमारी ज़रूरतें पूरी हो सकती हैं। सहमत/असहमत? कैसे?
4. क्या अभी कुछ ऐसे बिंदु और बचते हैं जिन्हें हम ऊपर लिखी तीन श्रेणियों में नहीं डाल पा रहे? (अपेक्षित उत्तर : नहीं)।

शिक्षक कथनः इसका मतलब कि सामाजिकता की आवश्यकता भय से मुक्ति, समाधान और समृद्धि के लिए है।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वह क्लास के बाद या घर पर इन बिंदुओं के बारे में मित्रों, भाई–बहन या अन्य रिश्तेदारों के साथ मंथन और चर्चा करें। जैसे–

- हमें समाज की ज़रूरत क्यों है, क्या हम अकेले नहीं रह सकते हैं?
- समाज की ज़रूरत मुझे है या मेरी ज़रूरत समाज को है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

बच्चे उपर्युक्त बिंदुओं पर अपने मित्रों, रिश्तेदारों, परिवारजनों से चर्चा करके आए होंगे तो अब हम उनसे निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करेंगे–

- आपने किन–किन लोगों से चर्चा की?
- उन्हें आपके साथ बातचीत कैसी लगी?
- आपने जो कुछ भी चर्चा की उसे साझा करें?
- समाज के बारे में आए कुछ रोचक प्रसंगों की भी चर्चा करें।

बच्चों से आ रहे बिंदुओं को बोर्ड पर लिखते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. समाज के बिना मानव की कल्पना ही नहीं हो सकती है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
2. समाज एक व्यवस्था है या अव्यवस्था?
3. समाज का प्रभाव व्यक्तियों पर पड़ता है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
4. व्यक्तियों का प्रभाव समाज पर पड़ता है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
5. सरकार भी समाज का ही एक हिस्सा है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि 1.2 : समाज को समझें

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः बच्चों को यह स्पष्ट हो जाए कि समाज क्या है और रोज़मर्रा के कामों में सहयोग करने वाले लोग समाज के ही हिस्से हैं।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिन :

शिक्षक के लिए नोट :

हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में समाज के बहुत सारे लोगों का सहयोग रहता है। इस बात पर ध्यान चला जाए, इसके लिए यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरण

शिक्षक कक्षा के सभी बच्चों से निम्नलिखित चर्चा करें–

- अगर हमारा भुट्टा (भुना हुआ मक्का) खाने का मन हो तो क्या करना पड़ेगा? (संभावित उत्तर– बाज़ार से लाना पड़ेगा)
- बाज़ार में मक्का कहाँ से आता है? (संभावित उत्तरः– खेत से)
- खेत में हमारे लिए मक्का कौन उगाता है? (संभावित उत्तरः– किसान)
- यदि हमारे पास पैसा हो पर किसान खेत में मक्का न उगाएँ तो हमें मक्का उपलब्ध हो पाएगा? (संभावित उत्तरः– नहीं)
- किसान हमारे लिए मक्का उगाते हैं तो उनसे हमारा संबंध हुआ कि नहीं? (संभावित उत्तर– हुआ)
- तेज़ गरमी में यदि हमारा पंखा ख़राब हो जाए तो कैसा लगेगा? (संभावित उत्तर– गरमी से बहुत दिक्कत होगी)
- ऐसी स्थिति में हम क्या करेंगे? (संभावित उत्तर– पंखा ठीक कराएँगे)
- पंखे को कौन ठीक करेगा? (संभावित उत्तर– उसे ठीक करने वाले मैकेनिक)
- यदि हमारे पास पैसा हो पर मैकेनिक उपलब्ध न हो तो क्या पैसे से हमारा पंखा ठीक हो पाएगा? (संभावित उत्तर– नहीं)
- मैकेनिक जो हमारी मदद करते हैं उनसे हमारा संबंध हुआ कि नहीं? (संभावित उत्तर– हुआ)
- किसान, मैकेनिक इत्यादि समाज के हिस्से हैं कि नहीं?

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. मैकेनिक और किसान जैसे ही समाज के अन्य सदस्यों की सूची बनाइए जिनका आपकी ज़िंदगी में महत्त्वपूर्ण स्थान है।
2. इन सभी लोगों के होने पर ही हमारे लिए ज़िंदगी जीना आसान है। सहमत / असहमत? कैसे?
3. समाज के विभिन्न सहयोगियों के बने रहने के लिए आपकी क्या भूमिका हो सकती है?
4. मेरे सभी सहयोगियों के ख़ुश रहने से ही मैं भी ख़ुश रह सकता हूँ। सहमत / असहमत? कैसे?

शिक्षक कथनः इसका मतलब है कि समाज के सभी सदस्य ख़ुश रह सकें इसके लिए हमें भी कुछ करने की आवश्यकता है।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए) :

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वह क्लास के बाद या घर पर इन बिंदुओं के बारे में मित्रों, भाई–बहन या अन्य रिश्तेदारों के साथ मंथन और चर्चा करें। जैसे–

- हमारे दैनिक जीवन को सुचारु रूप से चलते रहने में बहुत सारे लोगों का योगदान है। इस बारे में आपके क्या विचार हैं?
- केवल पैसा होने से ही सुविधाएँ नहीं मिल जाती हैं, उसके लिए समाज में ज़िम्मेदार लोग होना ज़रूरी है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

बच्चे उपर्युक्त बिंदुओं पर अपने मित्रों, रिश्तेदारों, परिवारजनों से चर्चा करके आए होंगे तो अब हम उनसे निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करेंगे–

- आपने किन–किन लोगों से चर्चा की?
- उन्हें आपके साथ बातचीत कैसी लगी?
- आपने जो कुछ भी चर्चा की उसे साझा करें?
- चर्चा में आए कुछ रोचक प्रसंगों की भी चर्चा करें।

बच्चों से आ रहे बिंदुओं को बोर्ड पर लिखते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. हमारी सभी सुविधाओं के लिए हम समाज पर निर्भर हैं? सहमत/असहमत? कैसे?
2. हमारे सहयोगियों के प्रति हमारा ध्यान बना रहता है या हम उनकी उपेक्षा करते हैं?
3. समाज के ख़ुशहाल होने से हम भी ख़ुशहाल होंगे। सहमत/असहमत? कैसे?
4. समाज लगातार मेरी समझ और सुविधा के लिए लगा हुआ है। सहमत/असहमत? कैसे?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Section 2: समाज कैसा?

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

मनुष्य की उन्नति सामाजिकता में ही होती है। वह अकेला रहकर ख़ुशहाल ज़िंदगी नहीं जी सकता है। उसे अनेक लोगों के सहयोग की आवश्यकता होती है। उसका अपना एक परिवार होता है जिसमें माता–पिता, भाई–बहन व अन्य संबंधी होते हैं। परिवारों के समूह से मनुष्य समाज बनता है और मनुष्य की उन्नति में समाज का बड़ा योगदान होता है।

स्वस्थ समाज की पहचान है– अखंडता और अपनापन। आपस में घुल–मिलकर, बराबरी के साथ एक–दूसरे के योगदान को पहचानकर उसके लिए कृतज्ञ होना और अपना योगदान देना हर व्यक्ति की ज़िम्मेदारी है।

इस section में हम कहानी और गतिविधि के माध्यम से इसे समझने का प्रयास करेंगे।

कहानी 2.1 : दूध में चीनी

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों में परस्परता में जीने की समझ विकसित करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

कई सदियों पुरानी बात है। एक छोटे देश पर आक्रमण हुआ। इसके कारण वहाँ के स्थायी लोगों को देश छोड़कर कहीं दूर जाना पड़ा। वे बड़ी संख्या में अपनी नावों से दूर नई जगह ढूँढने निकले और एक बड़े देश के तट पर पहुँचे। वहाँ पहुँचकर उन्होंने पनाह के लिए आग्रह किया। बड़े देश का राजा काफ़ी दयालु था, परंतु उनका यह मानना था कि उनके देश की जनसंख्या पहले ही बहुत अधिक है और वे अधिक लोगों को समायोजित नहीं कर सकेंगे।

वे एक–दूसरे की भाषा नहीं समझते थे, इसलिए राजा ने उन्हें समझाने के लिए एक गिलास दूध भेजा जो पूरी तरह से भरा हुआ था। उन लोगों ने तुरंत संदेश को समझ लिया और एक चम्मच चीनी माँगी। उन्होंने दूध में चीनी घोल दी और राजा को गिलास वापस भेज दिया। इसके माध्यम से उन्होंने राजा को संदेश दिया कि वे शांतिप्रिय लोग हैं जो अपने ज्ञान और परिश्रम से भूमि और समाज को समृद्ध बनाते हैं।

राजा उनकी सोच से बहुत प्रभावित हुए और अपने देश में आने पर स्वागत किया। उन्हें अपने नए घर में बसने में मदद भी की। इस तरह वे सभी अपने नए देश में दूध में चीनी की तरह मिल गए और उस देश को बेहतर बनाने में जुट गए।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि किसी के साथ रहने के बाद आपका उनके प्रति नज़रिया बदला हो?
2. क्या हमारे आसपास सब एक ही प्रकार के लोग हैं या अलग–अलग? हम एक–दूसरे से किस तरह समान हैं?
3. क्या हम समानताएँ देखकर संबंध बनाते हैं? हम संबंध किस आधार पर बनाते हैं?
4. क्या हम सबके लिए उपयोगी हो सकते हैं? कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

1. घर जाकर अपने माता–पिता से चर्चा करके यह समझें कि आपके मोहल्ले में कहाँ–कहाँ से लोग आकर बसे हैं और क्या वे दूध में चीनी की तरह घुल गए हैं?
2. अगर हो सके तो घर पर यह चर्चा भी करें कि आपके मोहल्ले में पहले कौन आकर बसे और बाद में कौन लोग आए? क्या आज इस बात से मोहल्ले की ख़ुशहाली पर कोई फ़र्क पड़ता है कि पहले कौन बसा और बाद में कौन आया?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

शिक्षक के लिए नोट : शिक्षक पहले पिछले दिन की चर्चा का फीडबैक लें और फिर इस प्रश्न पर थोड़ा और मनन कराया जाए कि क्या इस बात से फ़र्क पड़ता है कि पहले कौन आकर बसा और बाद में कौन आया।

शिक्षक थोड़े उदाहरण दें कि कैसे हमारे देश से भी लोग बाहर जाकर बसे हैं– अफ्रीका, कनाडा, सिंगापुर आदि। वहाँ भारतीयों की पूरी बस्तियाँ हैं। दुनिया का कोई कोना नहीं जहाँ हमारे देश के लोग जाकर न बसे हों। वहाँ के समाज में दूध–चीनी की तरह मिल गए। हमारे देश में भी दुनिया भर के तमाम देशों से लोग आकर बसे और आज हम एक समाज हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

1. लोगों के साथ जीने में और बिलकुल अकेले जीने में क्या अंतर होगा?
2. हम अपने आपको दूसरों से अलग किस आधार पर मानते हैं?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखे कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।

गतिविधि 2.1 : हमारा योगदान

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों को उपयोगी और ज़िम्मेदार नागरिक बनने के लिए प्रेरित करना और अपनी उपयोगिता को जानकर होने वाली खुशी का एहसास कराना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को स्वेच्छा से 5–5 के समूह में बैठने को कहा जाए।
- अपने विद्यालय के वातावरण को बेहतर बनाने के लिए प्रत्येक समूह को अपने योगदान की एक योजना बनाने के लिए कहा जाए। योजना के मुख्य बिंदु– क्या, कब, कौन, कैसे आदि लिए जा सकते हैं। (10 मिनट)
- शिक्षक भी अपने लिए एक योजना बना सकते हैं और कक्षा के साथ साझा कर सकते हैं।
- प्रत्येक समूह अपनी योजना को कक्षा में प्रस्तुत करे। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत की गई योजनाओं की सराहना की जाए। (प्रत्येक समूह 3 मिनट)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. हमें विद्यालय के वातावरण को बेहतर बनाने के लिए योगदान क्यों करना चाहिए?
2. विद्यार्थियों के द्वारा विद्यालय में किस–किस प्रकार का योगदान दिया जा सकता है?
3. यदि सभी विद्यार्थी अपना–अपना योगदान दें तो इससे अपने विद्यालय में क्या–क्या बदलाव देखने को मिल सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- समूह की योजना को चार्ट पेपर पर बनवाकर कक्षा में या अन्य उपयुक्त स्थान पर प्रदर्शित किया जा सकता है।
- विद्यालय में स्वेच्छा से ज़िम्मेदारी लेने वाले विद्यार्थियों की प्रार्थना सभा में सराहना की जाए।
- शिक्षक द्वारा विद्यार्थियों के योगदान की योजना को विद्यालय में लागू करवाने में मदद की जाए।
- यदि यह गतिविधि एक पीरियड में पूरी न हो सके तो अगले दिन भी इसे जारी रख सकते हैं।

Chapter 9: प्रकृति और स्पेस

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

पिछले अध्याय में आपने देखा कि–

- समाज कई परिवारों के समूहों के मिलने से बनता है।
- इसमें सभी मानव अपनी भूमिका अपनी उपयोगिता के अनुसार निभाते हैं।
- मानव प्रकृति का हिस्सा है जो आपस में एक–दूसरे के पूरक हैं।

इस अध्याय में हम देखेंगे कि मानव के अलावा प्रकृति में और क्या है। हम इस बात पर भी गौर करेंगे कि अस्तित्व में प्रकृति की वस्तुओं के अलावा और भी कोई वास्तविकता है क्या? यदि है तो वह कैसी है।

जब से मनुष्य का उद्भव इस पृथ्वी पर हुआ है तब से लगातार अपनी मूल आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए प्राकृतिक संसाधन, जैसे– भूमि, जल, जंगल, जानवर आदि का उपयोग कर रहा है। इन संसाधनों को ठीक बनाए रखने से ही प्राकृतिक व्यवस्था ख़ुशहाल रह सकेगी। इनसान भी तभी ख़ुशहाली से जी पाएँगे। इस अध्याय में हम प्राकृतिक व्यवस्था और उसमें संतुलन को समझने की कोशिश करेंगे।

इसके आगे हम यह भी देखेंगे कि आकाश में अनेक तारे, ग्रह और उपग्रह होते हैं। आकाश को शून्य, खाली स्थान या खाली जगह भी कहते हैं। आकाश में ही सभी तारे, ग्रह और उपग्रह गतिशील रहते हैं। आकाश ही सब ग्रह–उपग्रह के रहने की जगह है। इनमें से एक हमारी धरती भी है।

इस धरती पर दिखने वाले सब मिट्टी–पत्थर, पेड़–पौधे, पशु–पक्षी और मानव को यदि एक शब्द देना चाहें तो इसे 'प्रकृति' कहते हैं। धरती के साथ इस सौरमंडल के सभी ग्रह–उपग्रह, दूसरे सौरमंडल, दूसरी galaxies और आकाश को मिलाकर यदि एक शब्द देना चाहें तो इसे 'अस्तित्व' (existence) कहते हैं।

इस अध्याय में हम प्रकृति और आकाश को गतिविधियों के माध्यम से समझने का प्रयास करेंगे।

Section 1: चार अवस्थाएँ

गतिविधि 1.1: हमारे चारों ओर क्या–क्या है?

Section 2: स्पेस

गतिविधि 2.1: स्पेस एक वास्तविकता

गतिविधि 2.2: स्पेस कैसा?

Section 1: चार अवस्थाएँ

शिक्षक के संदर्भ के लिए :

- जब हम सारी सृष्टि को देखते हैं तो जो कुछ भी हमें दिखता है उसे हम चार श्रेणियों में रख सकते हैं।
- इनमें से एक श्रेणी मिट्टी, पत्थर, हवा, पानी आदि रूप में है जिसे सामान्यतः निर्जीव बोलते हैं। दूसरी श्रेणी में पेड़–पौधे आदि आते हैं। तीसरी श्रेणी पशु–पक्षियों की है और चौथे श्रेणी में इनसान आते हैं।
- इनसान ही बाकी तीन श्रेणियों को समझ सकता है और उनका सदुपयोग–दुरुपयोग करता है।
- इस अध्याय में विद्यार्थियों में प्रकृति की चारों श्रेणियों की समझ बनाने का प्रयास है।

गतिविधि 1.1 : हमारे चारों ओर क्या–क्या है?

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य :

1. विद्यार्थी यह जान सकेंगे कि हमारे चारों तरफ़ जो कुछ भी है, वह चार प्रकार की वास्तविकताओं के रूप में है।
2. इन वास्तविकताओं को चार श्रेणियों/अवस्थाओं के रूप में पहचानना– पदार्थावस्था (निर्जीव पदार्थ– मिट्टी, पत्थर, धातु आदि), प्राणावस्था (पेड़–पौधे), जीवावस्था (पशु–पक्षी) तथा ज्ञानावस्था (मानव)।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

आवश्यक सामग्रीः चार या पाँच कागज़ की शीट

गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को चार या पाँच छोटे समूहों में बैठा दें और हर समूह को एक पेज दिया जाए।
2. समूह का एक बच्चा इस पेज पर अपने आसपास दिख रही चीज़ों में से कोई दो चीज़ों के नाम लिखे। अगला बच्चा अन्य दो चीज़ों के नाम लिखे। इस प्रकार समूह के सभी विद्यार्थी 2–2 चीज़ों के नाम लिखें।
3. अब विद्यार्थी उन 2–2 चीज़ों का नाम लिखें जो उन्हें घर से स्कूल आते वक्त रास्ते में दिखाई पड़ती हैं। जिस चीज़ का नाम एक बार लिखा जा चुका हो, उसे दोबारा न लिखें।
4. अब हर समूह से एक बच्चा इस सूची को कक्षा में प्रस्तुत करे। (प्रत्येक समूह 3 मिनट)
5. प्रस्तुतीकरण के समय शिक्षक द्वारा बोर्ड पर 4 कॉलम (1, 2, 3, 4) खींचकर निम्न आधार पर उनकी सूची को वर्गीकृत कराएँः

- कॉलम 1 में उन चीज़ों के नाम लिखवाए जाएँ जो साँस नहीं लेते हैं।
- कॉलम 2 में उन चीज़ों के नाम लिखवाए जाएँ जो साँस लेते हैं, पर घूम–फिर नहीं सकते हैं और हमारे कहने का उन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
- कॉलम 3 में उन चीज़ों के नाम लिखवाए जाएँ जो साँस लेते हैं, हमारे कहने का उन पर प्रभाव पड़ता है, परंतु उनमें समझना और समझाना नहीं होता है।
- कॉलम 4 में उन चीज़ों के नाम लिखवाए जाएँ जो साँस लेते हैं, हमारे कहने का उन पर प्रभाव पड़ता है तथा वे समझ सकते हैं और समझा सकते हैं। (सभी संबंधी इसी में आएँगे।)

नोटः यदि समूहों की सूचियों से किसी कॉलम में कोई नाम नहीं आया हो तो उस कॉलम में शिक्षक अपनी तरफ़ से दो नाम लिख सकता है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. पहली तरह की चीज़ों का हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर– निर्जीव पदार्थ)
2. दूसरी तरह की चीज़ों का हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर– पेड़–पौधे)
3. तीसरी तरह की चीज़ों का हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर– पशु–पक्षी)
4. चौथी तरह की चीज़ों का हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर– मानव)

इस प्रकार हम संपूर्ण प्रकृति को चार समूहों के रूप में पहचान सकते हैं–

- पहले समूह में सभी पदार्थ (material) आते हैं।
- दूसरे समूह में पेड़–पौधे आते हैं, अतः इसे वनस्पति जगत (plant kingdom) कहते हैं।
- तीसरे समूह में जीव–जंतु आते हैं, अतः इस समूह को जंतु जगत (animal kingdom) भी कहते हैं।
- चौथे समूह में आदमी आता है जो कि समझ सकता है और समझा सकता है। इसे हम मानव जगत (humankind) कह सकते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कल हमने देखा कि संपूर्ण प्रकृति को हम चार समूहों के रूप में पहचान सकते हैं–

- पहले समूह में सभी पदार्थ आते हैं।
- दूसरे समूह में पेड़–पौधे आते हैं, अतः इसे वनस्पति जगत कहते हैं।
- तीसरे समूह में जीव–जंतु आते हैं, अतः इस समूह को जंतु जगत भी कहते हैं।
- चौथे समूह में आदमी आता है जो कि समझ सकता है और समझा सकता है। इसे हम मानव जगत कह सकते हैं।

इस गतिविधि में हम इन 4 अवस्थाओं की विशेषताओं के बारे में विद्यार्थियों से संवाद करेंगे जिससे कि वे इन 4 अवस्थाओं को ठीक प्रकार से समझ सकें।

गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को चार छोटे समूहों में बैठाकर हर समूह में एक पेज दे दिया जाए। विद्यार्थियों के समूहों को पदार्थ जगत, वनस्पति जगत, जंतु जगत और मानव जगत का नाम दिया जा सकता है। हरेक समूह अपने नाम से जुड़े जगत की विशेषताओं को लिखेगा। जैसे– आहार की आवश्यकता और निर्भरता, श्वसन क्रिया (breathing), दूसरे जगत के लिए उपयोगिता आदि के बारे में। (5 मिनट)

(शिक्षक द्वारा बीच–बीच में जाकर हिंट दिया जाना ठीक रहेगा, जैसे कि निर्जीव पदार्थ एक–दूसरे से मिलकर नए पदार्थ बना सकते हैं। पेड़–पौधे जहाँ रहते हैं वहीं से अपने पोषण की वस्तुओं को पहचानकर उपयोग कर लेते हैं। पशु–पक्षी अपने आहार के लिए एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाते हैं, परंतु जैसा आहार प्रकृति में उपलब्ध है वैसा ही ग्रहण करते हैं। आदमी अपनी जगह को ही अनुकूल बनाकर वहीं पर उत्पादन कर सकता है। अपने भोजन को तैयार करने के लिए अपनी कल्पनाशीलता लगाता है आदि।)

1. अब हर समूह से एक बच्चा प्रस्तुतीकरण करे। (प्रत्येक समूह 3 मिनट)
2. प्रस्तुतीकरण के समय शिक्षक द्वारा बोर्ड पर 4 कॉलम (1, 2, 3, 4) बनाकर निम्न आधार पर उनकी सूची को अलग बनवाया जाए–

- कॉलम 1 में निर्जीव पदार्थ की विशेषताएँ लिखें।
- कॉलम 2 में पेड़–पौधों की विशेषताएँ लिखें।
- कॉलम 3 में पशु–पक्षियों की विशेषताएँ लिखें।
- कॉलम 4 में मानव की विशेषताएँ लिखें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. पदार्थ जगत की चीज़ों के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित? उदाहरण देकर बताएँ।

   (यदि बच्चे न बता सकें तो शिक्षक स्वयं से कुछ उदाहरण देकर चर्चा आगे बढ़ा सकते हैं, जैसे– पानी हमेशा 100 डिग्री सेल्सियस पर उबलता है। बर्तन, औज़ार, टी.वी. आदि एक निश्चित विधि से बनते हैं, इसलिए हम फैक्ट्री में इन्हें हज़ारों–लाखों की संख्या में बना पाते हैं। इसका मतलब है निश्चित आचरण होना। पानी ढलान की ओर ही बहता है। इस नियम के साथ वह चलता है, इसलिए उसका आचरण निश्चित है।

2. वनस्पति जगत की चीज़ों के आचरण के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित? उदाहरण देकर बताएँ।

   (यदि बच्चे न बता सकें तो शिक्षक स्वयं से कुछ उदाहरण देकर चर्चा आगे बढ़ा सकते हैं, जैसे– आम के बीज से आम का पौधा ही उगता है और फिर पेड़ बनता है। उसमें फल भी आम के ही आते हैं। मिर्च तीखी ही होती है, यदि तीखी नहीं होती तो हम कहते हैं कि यह कैसी मिर्च है?)

3. जंतु जगत के आचरण के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित? उदाहरण देकर बताएँ।

   (यदि बच्चे न बता सकें तो शिक्षक स्वयं से कुछ उदाहरण देकर चर्चा आगे बढ़ा सकते हैं, जैसे– एक ही जीव किसी के लिए क्रूर हो सकता है तो किसी अन्य के लिए अक्रूर हो सकता है। बिल्ली चूहे के लिए क्रूर होती है, परंतु कुत्ते के लिए अक्रूर होती है। हाथी कभी मांस नहीं खाता। शेर भूखा होने पर ही शिकार करता है। इनका आचरण निश्चित है।)

4. मानव जगत के आचरण के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित?

   (चर्चा के लिए रख सकते हैं कि मानव की नासमझी की वजह से और अपने होने के नियम की पहचान न होने से उसका आचरण अनिश्चित है। जैसे– हम कभी अपने पर विश्वास कर पाते हैं तो कभी नहीं कर पाते हैं, क्योंकि हमारे क्रियाकलाप नासमझी के कारण हमें वे परिणाम नहीं देते जिनकी हमें चाहत है। इसी तरह हम कभी गुस्से में होते हैं तो कभी प्यार में। कभी ख़ुश होते हैं तो कभी दुःखी। यह सब अनिश्चित आचरण के लक्षण हैं।)

(नोटः मानव यदि समझदार हो जाए तो निश्चित आचरण में जिएगा– सदा विश्वास में, सदा ख़ुश, सदा प्यार में। अन्य जगत के साथ भी तालमेल से जी पाएगा।)

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Section 2: स्पेस

उपर्युक्त गतिविधि में हमने देखा कि हमारे चारों ओर कुछ वस्तुएँ हैं, जैसे– निर्जीव पदार्थ, पेड़–पौधे, पशु–पक्षी और मनुष्य। साथ ही यदि ध्यान से देखें तो दो वस्तुओं के बीच में, दो परमाणुओं के बीच में, दो मनुष्यों के बीच में, दो ग्रह–उपग्रह के बीच में खाली जगह (स्पेस/Space) भी पाई जाती है। यह खाली जगह सभी वस्तुओं के बीच में भी है और सभी वस्तुओं के अंदर (आर–पार) भी है। जैसे– एक परमाणु के अंदर इलेक्ट्रान का घूमना, इस बात का प्रमाण है कि परमाणु के अंदर भी खाली जगह है। इसी प्रकार एक सौरमंडल के सभी ग्रह–उपग्रह अपनी धूरी पर घूर्णन के साथ ही किसी पिंड की परिक्रमा भी करते हैं। इसका अर्थ है कि उनके चारों तरफ़ भी खाली जगह है। इस खंड में हम इस खाली जगह के बारे में बातचीत करेंगे।

गतिविधि 2.1 : स्पेस एक वास्तविकता

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः बच्चों का इस ओर ध्यान दिलाना कि खाली जगह/स्पेस (space) एक वास्तविकता है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिन :

शिक्षक के लिए नोटः

पिछली गतिविधि में हमने देखा कि धरती पर चार प्रकार के समूह हैं जिन्हें हम पदार्थ जगत, वनस्पति जगत, जंतु जगत और मानव जगत भी कह रहे हैं, लेकिन जब हम पूरे अस्तित्व को देखते हैं तो समझ में आता है कि अस्तित्व में स्पेस नाम की एक और महत्त्वपूर्ण वास्तविकता भी है। इस गतिविधि में हम इसके बारे में ही बातचीत करेंगे।

गतिविधि के चरण

पहली चर्चा– कक्षा में बच्चे पानी की बोतलें लेकर आते ही हैं। उनमें से कोई दो लगभग एक जैसी बोतलें लें। एक में पानी भरा रहे और दूसरी बिलकुल खाली रहे। अब शिक्षक इस प्रकार संवाद शुरू करें–

1. दोनों बोतलों का वज़न एक जैसा है या अलग–अलग है?
2. यदि अलग–अलग है तो कौनसी बोतल भारी है? खाली वाली या पानी से भरी हुई? क्यों? चर्चा करें।

(उत्तर– पानी से भरी बोतल भारी होगी, क्योंकि पानी एक द्रव है और द्रव के कणों के बीच दूरी कम रहती है, इसलिए पानी के ज़्यादा कण बोतल में हैं। जिस बोतल में पानी नहीं है उस बोतल में हवा है। हवा में गैसें हैं, इसलिए इसके कणों के बीच की दूरी अधिक रहती है। अतः हवा के कम कण बोतल में हैं, इसलिए यह बोतल हल्की है।)

कणों के बीच दूरी का मतलब यह हुआ कि उन कणों के बीच में और कोई कण नहीं हैं। केवल खाली जगह है। इस खाली जगह को 'स्पेस' भी कहते हैं।

दूसरी चर्चा– बच्चों के साथ सौरमंडल के बारे में संवाद शुरू करें–

- धरती और चाँद के बीच में क्या है? खाली जगह या कुछ और? (उत्तर– खाली जगह)
- धरती, सूरज के चारों ओर चक्कर लगा रही है। उस ऑर्बिट में खाली जगह है या कुछ और है? (उत्तर– खाली जगह)
- यदि इस ऑर्बिट में खाली जगह न होती (कोई और ग्रह होते या कुछ और होता) तो क्या धरती सूरज के चारों ओर चक्कर लगा सकती थी? (दूसरे शब्दों में कहें तो धरती का सूरज के चारों ओर चक्कर लगाना, धरती के ऑर्बिट में खाली जगह है, इसलिए ही संभव हुआ।)
- आसमान में सारे ग्रहों और तारों को देखें तो कुछ ग्रहों और तारों के आसपास स्पेस है या सबके आसपास?
- थोड़ा और सोचकर देखें तो क्या लगता हैं कि ग्रहों और तारों के बीच में स्पेस/खाली स्थान है या खाली स्थान/स्पेस में ग्रह–तारे हैं?

उपर्युक्त दोनों चर्चाओं से यह बात निकलकर आई है कि खाली जगह (स्पेस) एक वास्तविकता है और यह हर जगह है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- आपके ध्यान में कोई ऐसी जगह है जहाँ खाली जगह न हो?
- जिस कुर्सी पर आप बैठे हैं, उसमें खाली जगह है या नहीं हैं?
- यह कुर्सी कणों/परमाणुओं से मिलकर बनी है या नहीं?
- इन परमाणुओं के बीच में खाली जगह है या नहीं?
- यदि परमाणुओं के बीच खाली जगह है तो कुर्सी में भी खाली जगह है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- पेन में भी खाली जगह है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- मेरे शरीर में खाली जगह है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- छत में खाली जगह है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
- एक बार फिर सोचकर बताइए कि आपके ध्यान में कोई ऐसी जगह है जहाँ खाली जगह न हो?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. ट्रैफ़िक जाम में हमारी गाड़ी क्यों रुक जाती है?
2. खाली सड़क पर हम तेज़ क्यों चल सकते हैं?
3. इन दोनों स्थितियों में खाली जगह का क्या महत्त्व है? (किस स्थिति में खाली जगह ज़्यादा है और किसमें खाली जगह कम है?)
4. गाड़ी अगर आगे नहीं जा पा रही है तो इसमें खाली जगह बाधा है या दूसरी गाड़ी बाधा है?
5. सूर्य के चक्कर लगाते हुए धरती के गति पथ में कोई अन्य ग्रह नहीं दिखता, केवल खाली स्थान है। क्या खाली स्थान ग्रहों के घूमने में कोई बाधा है?
6. खाली स्थान कण–कण के बीच, हम सबके बीच है और ग्रहों के बीच भी है। यह खाली स्थान हमारे आपस की क्रियाओं में बाधा है या सहायक है?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि 2.2 : स्पेस कैसा?

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर चला जाए कि स्पेस में कोई बदलाव नहीं होता और यह असीमित है।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पहला दिन :

शिक्षक के लिए नोटः

पिछली कुछ गतिविधियों में हमने धरती पर चार अवस्थाओं को समझा और स्पेस को एक वास्तविकता के रूप में जाना। इस गतिविधि में हम यह समझने की कोशिश करेंगे कि चारों अवस्थाओं में समय अनुसार परिवर्तन होता रहता है, परंतु स्पेस में कोई परिवर्तन नहीं होता और यह असीमित वास्तविकता है।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक बच्चों को 5 मिनट तक अपने आसपास की चीजों का निरीक्षण करने को कहें।
- क्या–क्या चीज़ें हैं जिनमें परिवर्तन (बनते–बिगड़ते रहते हैं) होता है? इनकी सूची भी अपनी कॉपी में बना लें।
- क्या कोई ऐसी भी चीज़ है जिसमें कभी कोई परिवर्तन नहीं होता है?
- बच्चों से सूची की चीज़ें बताने को कहें और साथ ही बोर्ड पर लिखते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. जिस कुरसी/डेस्क पर हम बैठे हुए हैं, यह बनता–बिगड़ता रहेगा या हमेशा एक जैसा रहेगा? क्यों?
2. हमारा मकान बनता–बिगड़ता रहेगा या हमेशा एक जैसा रहेगा? क्यों?
3. स्कूल के गार्डन में लगे हुए पेड़–पौधे हमेशा एक जैसे रहेंगे या इनमें बदलाव होता रहेगा? यदि बदलाव होगा तो क्या–क्या?
4. जंगल में पशु–पक्षी हमेशा एक जैसे रहेंगे या इनमें बदलाव होता रहेगा? यदि बदलाव होगा तो क्या–क्या?
5. हमारा शरीर हमेशा एक जैसा रहेगा या इसमें बदलाव होता रहेगा? यदि बदलाव होगा तो क्या–क्या?
6. स्पेस हमेशा एक जैसा रहेगा या इसमें कोई बदलाव होगा? यदि बदलाव होगा तो क्या–क्या? (नोटः बच्चों का ध्यान इस तरफ़ ले जाएँ कि स्पेस में कोई बदलाव नहीं होता है।)
7. क्या हम ऐसा कह सकते हैं कि चारों अवस्थाओं की इकाइयों में परिवर्तन या बनना–बिगड़ना होता रहता है जबकि स्पेस में न तो कोई परिवर्तन होता है और न ही यह बनता–बिगड़ता है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
8. क्या हम ऐसा कह सकते हैं कि अस्तित्व, परिवर्तनीय (चारों अवस्थाएँ) और अपरिवर्तनीय (स्पेस) का सहअस्तित्व (coexistence) है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन :

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक बच्चों को 5 मिनट तक अपने आसपास की चीज़ों का निरीक्षण करने को कहें कि क्या–क्या चीज़ें हैं जिनका आकार सीमित होता है? इनकी सूची भी अपने कॉपी में बना लें।
- क्या कोई ऐसी भी चीज़ है जिसका कोई आकार नहीं है और असीमित है?
- बच्चों से सूची की चीज़ें बताने को कहें और साथ ही बोर्ड पर लिखते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न :

1. जिस कुरसी/डेस्क पर हम बैठे हुए हैं, इसका आकार (लंबाई, चौड़ाई) सीमित है या असीमित? (उत्तरः सीमित)
2. हमारे मकान का आकार (लंबाई, चौड़ाई) सीमित है या असीमित? (उत्तर : सीमित)
3. स्कूल के गार्डन में लगे हुए पेड़–पौधों का आकार (लंबाई, चौड़ाई) सीमित है या असीमित? (उत्तर : सीमित)
4. जंगल में पशु–पक्षियों का आकार सीमित (लंबाई, चौड़ाई) है या असीमित? (उत्तर : सीमित)
5. हमारे शरीर का आकार सीमित (लंबाई, चौड़ाई) है या असीमित? (उत्तर : सीमित)
6. स्पेस का कोई आकार (लंबाई, चौड़ाई) है या नहीं? (उत्तर : आकार नहीं है)
7. स्पेस की कोई सीमा (boundary) है या यह असीमित है? (उत्तर : असीमित)
8. क्या हम ऐसा कह सकते हैं कि चारों अवस्थाओं का कोई आकार रहता है जबकि स्पेस का कोई आकार नहीं है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
9. क्या हम ऐसा कह सकते हैं कि अस्तित्व सीमित इकाइयों (चारों अवस्थाएँ) और असीमित स्पेस का सहअस्तित्व है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

अभिव्यक्ति खंड

हर इनसान में अपने विचारों और भावों (thoughts and feelings) को व्यक्त करने की स्वाभाविक चाहत (natural desire) होती है। जिन चीजों को हम सीखते और समझते हैं, उन्हें व्यक्त करने पर हम आराम (relax) महसूस करते हैं। अभिव्यक्ति से ही हम एक–दूसरे को ठीक से समझ पाते हैं। अभिव्यक्त होने पर दूसरों के साथ–साथ ख़ुद की भी यह स्पष्टता बढ़ती है कि हम कैसा सोचते हैं और कैसा महसूस करते हैं। अपनी समझ और भावनाओं को व्यक्त करने में समर्थ होने के कारण ही इनसान को 'व्यक्ति' भी कहते हैं। एक व्यक्ति को ख़ुद को व्यक्त करने पर ही संतुष्टि मिलती है। अतः अभिव्यक्ति एक व्यक्ति के जीवन का अभिन्न हिस्सा है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्यों? (Why to express?)

प्रकृति में हर चीज़ की एक निश्चित भूमिका (definite role/purpose) है। हम किसी वस्तु की उस निश्चित भूमिका को उसकी उपयोगिता के रूप में पहचानते हैं। यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर कभी भी बदलती नहीं है। जैसे– चावल की उपयोगिता को हम शरीर के पोषक के रूप में पहचानते हैं। चावल की यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर बदलती नहीं है। किसी वस्तु की इस सार्वभौमिक उपयोगिता (universal utility) को हम उस वस्तु के मूल्य (value) के रूप में पहचानते हैं।

दूसरी वस्तुओं की तरह ही इनसान की भी इस दुनिया में कोई भूमिका है। इस भूमिका को वह परिवार व समाज में ज़िम्मेदारियों के रूप में निभाता है। जैसे– माता–पिता अपने बच्चों का पालन–पोषण करते हैं। पुत्र–पुत्री अपने वृद्ध माता–पिता की देखभाल और सेवा करते हैं। वृद्ध माता–पिता अपनी संतान का मार्गदर्शन करते हैं। गुरु अपने शिष्यों को शिक्षित करते हैं। भाई–बहन और मित्र एक–दूसरे का सहयोग करते हैं। इस प्रकार एक–दूसरे के ख़ुशहाल जीवन के लिए हम जो भागीदारी करते हैं, यही एक–दूसरे की ज़िंदगी में हमारा मूल्य है। इन मूल्यों को ही हम भावों के रूप में महसूस करते हैं। अपने ख़ुशहाल जीवन के लिए माता–पिता, भाई–बहन, गुरु, मित्र आदि की भागीदारी को देख पाने पर और अपनी भागीदारी को निभाने पर धरती के सभी लोग समान रूप से भावों को महसूस करते हैं। अतः इस खंड में हमारे भावों को ही सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (universal human values) के रूप में अभिव्यक्ति का आधार माना गया है। जैसे– कृतज्ञता का भाव, सम्मान का भाव, स्नेह का भाव आदि।

जब हम अपने संबंधों में एक–दूसरे के लिए इन भावों को देख पाते हैं, महसूस करते हैं तो हमें ख़ुशी होती है। जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। अतः ख़ुशहाल जीवन के लिए संबंधों में भावों को पहचानना, महसूस करना और व्यक्त करना बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही इन भावों की स्थिरता (stability of feelings) के लिए सजग (aware) रहने का अभ्यास करना भी आवश्यक है।

एक–दूसरे के साथ अपने भावों के आदान–प्रदान के लिए ही **भाषाएँ** (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं। किसी कौशल के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए **निष्पादन कलाएँ** (performing arts) विकसित हुई हैं, जैसे–संगीत, नृत्य, रंगमंच आदि। सौंदर्य के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए **दृश्य कलाएँ** (visual arts) विकसित हुई हैं, जैसे– ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी ख़ुशी का संसार एक–दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीकों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। अतः एक व्यक्ति के समुचित विकास और ख़ुशहाल जीवन के लिए भावों की अभिव्यक्ति (expression of feelings) अति आवश्यक है, इसीलिए हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति को शामिल किया गया है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्या? (What to express?)

कक्षा आठवीं के लिए अभिव्यक्ति के इस खंड में निम्नलिखित चार भावों/मूल्यों को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और उन्हें व्यक्त करने (to express) के लिए रखा गया है–

1. विश्वास (Trust)
2. सम्मान (Respect)
3. कृतज्ञता (Gratitude)
4. स्नेह (Affection)

उपर्युक्त मूल्यों को 20 सत्रों (sessions) में फैलाया गया है।

अभिव्यक्ति का आधार :

- सभी सत्रों में अभिव्यक्ति भावों (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों) की ही होगी।
- अभिव्यक्ति विद्यार्थी के अपने **संबंधों में जीने** पर केंद्रित होगी। जीने में व्यवहार व कार्य करना और महसूस करना निहित हैं।
- अभिव्यक्ति की कक्षा में किसी प्रकार की चर्चा नहीं होगी। इस प्रकार के प्रश्न पूछे जाना भी अपेक्षित नहीं हैं कि इस बारे में आप क्या सोचते हो, क्या करना चाहते हो, इस स्थिति में क्या करना चाहिए, आगे क्या करेंगे आदि। हैप्पीनेस कक्षा की कहानियाँ चिंतन प्रधान, गतिविधियाँ विचार प्रधान और अभिव्यक्तियाँ भाव प्रधान हैं।
- अभिव्यक्ति के प्रश्न मुख्यतः निम्नलिखित चार स्थितियों पर आधारित हैं :
  विद्यार्थी अपने संबंधों में–
  1. क्या देखता है? (Observation)
  2. कैसा व्यवहार करता है? (Behaviour)
  3. क्या ज़िम्मेदारी निभाता है? (responsibility)
  4. क्या महसूस करता है? (Feeling)
- सामान्यतया अभिव्यक्ति **गत सप्ताह के अनुभवों पर ही आधारित रहेगी,** लेकिन कुछ स्थितियों में पहले के अनुभवों को भी साझा किया जा सकता है।
- सभी सत्रों में दिए गए प्रश्न केवल प्रस्तावित हैं। उपर्युक्त स्थितियों को ध्यान में रखते हुए शिक्षक स्वयं भी आवश्यकतानुसार प्रश्न बनाएँ/पूछें।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति कैसे? (How to express?)

प्रस्तावित शिक्षण–विधियाँ (Proposed pedagogies) : कक्षा में सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए अलग–अलग प्रश्नों के अनुसार अलग–अलग शिक्षण–विधियाँ (pedagogies) अपनाने की आवश्यकता है। इसके लिए निम्नलिखित प्रस्तावित विधियों को अपनाया जा सकता है–

- व्यक्तिगत अभिव्यक्ति (individual expression)
- जोड़े में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in pairs)
- छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in small groups)

अभिव्यक्ति के तरीके :

- सामान्यतया कक्षा में व्यक्तिगत मौखिक अभिव्यक्ति (Individual oral expression in whole class) ही कराई जाए। कभी–कभी कक्षा की आवश्यकता या प्रश्न की आवश्यकता के अनुसार जोड़े में या छोटे समूहों में भी अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।
- प्रश्न की आवश्यकता या किसी विद्यार्थी की विशेष आवश्यकता के अनुसार अभिव्यक्ति के अन्य तरीकों को भी अपनाया जाए। जैसेः– लिखकर (पत्र, कार्ड, डायरी आदि), रोल प्ले करके, चित्र या चिह्न बनाकर, सांकेतिक भाषा द्वारा आदि।

कक्षा कार्यनीतियाँ (Class strategies) :

- कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो प्रत्येक विद्यार्थी से पूछे जा सकते हैं। कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो केवल उन्हीं विद्यार्थियों से पूछे जा सकते हैं जिनका उस प्रश्न से संबंधित अनुभव रहा हो।
- प्रश्न पूछने के लिए हमेशा एक ही क्रम न अपनाएँ। कभी कक्षा के पीछे या बीच से भी प्रश्न पूछना शुरू कर सकते हैं।
- यदि किसी प्रश्न के जवाब में ऐसा लगे कि विद्यार्थी अपना अनुभव न बताकर एक जैसा जवाब ही दोहरा रहे हैं तो उन्हें अपना अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें या प्रश्न को बदल दें।
- यदि किसी प्रश्न के एक से अधिक भाग हैं तो विद्यार्थी द्वारा एक भाग का जवाब देने के बाद ही उस प्रश्न का दूसरा भाग पूछें।
- यदि किसी प्रश्न को समझने में विद्यार्थी दिक्कत महसूस करें तो शिक्षक उस प्रश्न को स्पष्ट करने की कोशिश करे।
- प्रश्न पूछने का एक तरीका यह भी हो सकता है कि एक प्रश्न 8–10 विद्यार्थियों से पूछें और अगले 8–10 विद्यार्थियों से दूसरा प्रश्न पूछें। इसके बाद तीसरा प्रश्न या पुनः पहला प्रश्न पूछा जा सकता है। कुछ प्रश्न सभी के लिए समान भी हो सकते हैं।
- एक सत्र के लिए कम से कम प्रस्तावित पीरियड संबंधित सत्र के साथ दिए गए हैं बाकी शिक्षक के संतुष्ट होने तक उस सत्र को चलाया जा सकता है।

क्या करें और क्या न करें (Dos and don'ts) :

- प्रत्येक सत्र का **'उद्देश्य'** और **'शिक्षक के लिए नोट'** सिर्फ़ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों से ही निकलवाएँ। **उन्हें उत्तर समझाने या उपदेश देने का प्रयास न किया जाए।**
- शिक्षक की मुख्य भूमिका सभी विद्यार्थियों की सहज अभिव्यक्ति के लिए **वातावरण प्रदान करना** और **प्रश्न पूछना** है।
- अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए दिए गए कार्य को कक्षा में किसी चार्ट या हैप्पीनेस कॉर्नर/वॉल पर लिखा जाए ताकि उस पर विद्यार्थियों का ध्यान जाता रहे।
- सभी विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रेरित करें। जो विद्यार्थी शुरूआत में कक्षा के सामने असहज महसूस करते हैं, उन्हें पहले अपने साथ बैठे सहपाठियों से या छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करने के अवसर दें।
- किसी विद्यार्थी की अभिव्यक्ति पर किसी भी प्रकार की नकारात्मक टिप्पणी न करें अन्यथा कक्षा में उसकी भागीदारी कम हो सकती है। इसका परिणाम यह भी हो सकता है कि अगली बार वह विद्यार्थी ईमानदारी से अपनी बात साझा न करे।
- शिक्षक का स्नेहपूर्वक प्रोत्साहित करने वाला व्यवहार सबसे अधिक प्रभावी रहता है।

1. विश्वास (Trust)

उद्देश्यः ख़ुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक–दूसरे के लिए विश्वास देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोटः

विश्वास को दो तरह से देखा जाता है–

A. **आत्मविश्वास** (Self-confidence) :

जब भी हम किसी काम को ठीक से कर पाते हैं या किसी बात को ठीक से समझते हैं तो उस समय हमारे मन में कोई डर या घबराहट नहीं रहती है। इस ठीक से **करने** व **समझने** की आश्वस्ति (assurance) से हममें एक स्थिरता (stability) रहती है, जिसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं।

किसी चीज़ की स्पष्टता (clarity) होने पर ही हम उसके बारे में आश्वस्त (assured) होते हैं। हमारा मन किसी निश्चितता (certainty) को पहचानने पर ही निश्चिंत (relaxed) होता है। अस्पष्टता (obscurity) और अनिश्चितता (uncertainty) की स्थिति में हमारा मन विचलित या अस्थिर (unstable) रहता है, जिसे हम परेशानी या समस्या के रूप में महसूस करते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति में सोचने–समझने की असीम क्षमता (unlimited potential) होती है। जब एक व्यक्ति अपनी इन मूल क्षमताओं को पहचानकर **'सिखाने'** और **'समझाने'** के रूप में अपनी योग्यताओं (competences) को विकसित कर लेता है तो उसमें ख़ुशहालीपूर्वक जीने का भरोसा पैदा हो जाता है। इसे ही हम आत्मविश्वास के भाव (feeling of self-confidence) के रूप में महसूस करते हैं।

B. **परस्परता में विश्वास** (Trust for each other) :

हमेशा ख़ुश रहने और दूसरों के ख़ुश रहने में मददगार होने की चाहत प्राकृतिक रूप से धरती के सभी इनसानों की मूल चाहत (basic intention) है। ऐसा चाहने के बावज़ूद भी हम हमेशा ख़ुश नहीं रह पाते हैं और न ही दूसरों के ख़ुश रहने में हमेशा मददगार हो पाते हैं। यही स्थिति दूसरों की भी होती है।

यदि हम प्रकृति की व्यवस्था को देखें तो पाते हैं कि हवा, पानी, मिट्टी, पत्थर, पशु–पक्षी, पेड़–पौधे आदि सभी एक–दूसरे के लिए पूरक (पूरा करने वाले/complementary) हैं। इसके विपरीत यदि इनसान को देखें तो अभी सभी इनसान एक–दूसरे के पूरक नहीं हो पाए हैं, इसीलिए सभी समस्याएँ हैं। प्रकृति के नियमानुसार सभी की ख़ुशी के लिए सभी को एक–दूसरे का पूरक होना आवश्यक है।

हम सभी शांत मन से अपने में देखें तो पाते हैं कि हम सब हमेशा ख़ुश रहना चाहते हैं और दूसरे के ख़ुश रहने में हमेशा सहयोगी रहना चाहते हैं। ऐसा चाहने के बावज़ूद भी हम हमेशा ख़ुश कैसे रहें और दूसरे को ख़ुश कैसे करें – यह समझ में नहीं आता है। यह समझ में न आना ही हमारी पीड़ा (दुःख) का कारण बनता है। यही पीड़ा कभी गुस्से में भी बदल जाती है। जैसे– जब बच्चा किसी कारणवश चिड़चिड़ा होता है और हमें समझ में नहीं आता है कि उसे ख़ुश कैसे करें या शांत कैसे करें तब अकसर हमें बच्चे पर गुस्सा आ जाता है। यह गुस्सा उसकी गलती से ज़्यादा हमें अपनी अयोग्यता के कारण आता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग्यता (competence / समझ) में कमी होने के कारण, न तो हम हमेशा ख़ुश रह पाते हैं और न ही दूसरे के ख़ुश रहने में हमेशा सहयोगी हो पाते हैं। यहाँ योग्यता या सही समझ होने का तात्पर्य है कि हमारा ध्यान दूसरे की मूल चाहना (हमेशा ख़ुश रहना) पर बना रहे। दूसरा कहाँ खड़ा है, उसकी समझ, उसकी परिस्थितियाँ क्या हैं? इस पर ध्यान बना रहे। ध्यान बने रहने से दूसरे की योग्यता का सही मूल्यांकन हो पाता है। इससे दूसरे से गलती होने पर यह साफ़–साफ़ दिखता है कि वह गलती समझ के अभाव में हुई है, न कि जान–बूझकर। साथ ही दूसरे में सही करने की योग्यता कैसे विकसित हो सकती है, यह भी दिखता है। यही हममें सही समझ या योग्यता होने का फलन है।

यदि हम किसी व्यक्ति की मूल चाहत को ध्यान में रखते हैं तो उससे गलती होने पर हम उसकी योग्यता में कमी देखकर उस योग्यता को बढ़ाने के लिए सहयोगी हो जाते हैं। इसके विपरीत जब भी हम उसकी योग्यता का सही मूल्यांकन न कर, उसकी मूल चाहत (basic intention) पर शंका (doubt) करते हैं तो हम सहयोग करने की बजाय गुस्सा या विरोध करते हैं। जैसे– कोई बहुत छोटा बच्चा बिस्तर गीला कर देता है तो हम उसके intention पर doubt नहीं करते हैं और हम उसकी योग्यता में कमी को देखकर उसका सहयोग करते हैं, लेकिन जब वह बच्चा बड़ा होने के बाद भी यदि बिस्तर गीला करता है तो हम उसके intention पर doubt करते हैं और सहयोगी होने के बजाय गुस्सा करते हैं, जबकि उसने यह गलती अब भी योग्यता में कमी के कारण ही की है। निश्चित रूप से वह ऐसा जान–बूझकर नहीं करता है।

इस प्रकार हम जब भी किसी के intention पर doubt करते हैं तो गुस्सा या विरोध ही करते हैं और स्वयं परेशान होकर दूसरे को भी परेशान करते हैं। इसके विपरीत जब भी हम किसी के intention पर doubt नहीं करते हैं तो उसकी गलती को योग्यता (सही समझ) में कमी के रूप में देखते हैं और हम उसके लिए सहयोगी / पूरक हो जाते हैं। अपने संबंधों में एक–दूसरे की मूल चाहत को लेकर जब हम शंकामुक्त होते हैं तो एक–दूसरे के प्रति विश्वास के साथ संबंधों को खुशी से निभाते हैं।

विश्वास का भाव हमारे सभी संबंधों का आधार है। अतः संबंधों में इस भाव (मूल्य) को **'आधार मूल्य'** भी कहा जाता है। विश्वास के बाद ही हम दूसरे भावों को महसूस कर पाते हैं।

जब हम दूसरों के प्रति विश्वास के भाव के साथ होते हैं तो उनके साथ हमारा व्यवहार **सौजन्यपूर्ण** (सज्जनतापूर्वक / सहयोगात्मक / collaborative) रहता है अर्थात हम हमेशा सहयोग की भावना के साथ होते हैं।

विश्वास को हम कॉन्फिडेंस, भरोसा, यकीन, एतबार आदि नामों से भी जानते हैं।

विश्वास के भाव (feeling of trust) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए छह सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र : 1.1

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः आत्मविश्वास (self-confidence) का भाव महसूस करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : जब भी हम किसी काम को ठीक से कर पाते हैं या किसी बात को ठीक से समझते हैं तो उस समय हमारे मन में कोई डर या घबराहट नहीं रहती है। इस ठीक से करने व समझने की आश्वस्ति (assurance) से हम अपने अंदर एक स्थिरता (stability) महसूस करते हैं। इस स्थिरता का एहसास ही खुशी है।

इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना है कि वे कब–कब विश्वास के साथ होते हैं और जब विश्वास के साथ होते हैं तब कैसा महसूस होता है।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. आप किन–किन कामों को करते समय डर या घबराहट महसूस नहीं करते हैं? जैसे–साइकिल चलाना, खाना बनाना, कोई खेल खेलना आदि।
2. एक उदाहरण देकर बताइए कि किसी काम को सीखने से पहले और उस काम को ठीक से सीखने के बाद आपने अपने अंदर क्या बदलाव महसूस किया? जैसे– साइकिल चलाना सीखने पर या कोई अन्य काम सीखने पर।
3. जब कभी आप कक्षा में किसी विषय की बात को ठीक से समझ नहीं पाते हैं तो उस समय कैसा महसूस होता है? किसी घटना को लेकर अपने अनुभव साझा (share) करें।
4. आप किसी विषय की कौन–कौनसी बातों को अपने दोस्तों को समझाने के लिए तैयार हैं? कुछ उदाहरण दीजिए। जैसे– किसी विषय का कोई पाठ या टॉपिक।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप कब–कब ख़ुद पर भरोसा महसूस करते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 1.2

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य : आत्मविश्वास (self-confidence) का भाव व्यक्त करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : किसी चीज़ की स्पष्टता (clarity) होने पर ही हम उसके बारे में आश्वस्त (assured) होते हैं। हम किसी निश्चितता (certainty) को पहचानने पर ही निश्‍िंचत (relaxed) होते हैं। अस्पष्टता (obscurity) और अनिश्चितता (uncertainty) की स्थिति में हमारा मन विचलित या अस्थिर (unstable) रहता है जिसे हम परेशानी या समस्या के रूप में महसूस करते हैं।

इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना है कि जब वे ख़ुद पर भरोसे के साथ होते हैं तो किस तरह व्यक्त होते हैं। इस ओर भी ध्यान जाए कि अपने अंदर की स्थिति का हमारे व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. आप विद्यालय में किस गतिविधि को करते समय कोई डर या घबराहट महसूस नहीं करते हैं? जैसे– गायन, नृत्य, नाटक, भाषण, लेखन, खेल आदि।
2. कोई ऐसा काम बताओ जिसे करने में आपको पहले बहुत डर लगता था, लेकिन अब बिलकुल भी डर नहीं लगता है?
3. एक उदाहरण देकर बताइए कि किसी बात को समझने से पहले और उस बात को ठीक से समझने के बाद आपने अपने अंदर क्या बदलाव महसूस किया? जैसे– किसी विषय का कोई पाठ या टॉपिक।
4. किसी बात को ठीक से न समझा पाने की स्थिति में और किसी बात को ठीक से समझा पाने की स्थिति में क्या आपने कभी अंतर महसूस किया है? अपने अनुभव साझा (share) करें।
5. जब आप ख़ुद पर भरोसे के साथ होते हैं तब दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं?
6. जब आप डर के साथ होते हैं तब दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप किन–किन कामों को करते समय डर महसूस करते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 1.3

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य : आत्मविश्वास के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : प्रत्येक व्यक्ति में हमेशा ख़ुश रहने की मूल चाहत (fundamental desire) होती है। इसके साथ ही प्रत्येक व्यक्ति में सोचने–समझने की असीम क्षमता (unlimited potential) भी होती है। जब एक व्यक्ति अपनी मूल क्षमताओं को पहचानकर 'सिखाने' और 'समझाने' के रूप में अपनी योग्यताओं (competences) को विकसित कर लेता है तो उसमें ख़ुशहालीपूर्वक जीने का भरोसा पैदा हो जाता है।

इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान उनकी योग्यताओं की ओर दिलाना है ताकि वे योग्यता के साथ होने को आत्मविश्वास के रूप में पहचान सकें।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. आप कौन–कौनसे काम पूरे भरोसे के साथ करते हैं? जैसे– कोई खेल, कुछ बनाना या ठीक करना आदि।
2. आप किन–किन कामों को करते समय डर या घबराहट महसूस करते हैं?
3. आपने हाल ही में कौनसा चुनौतिपूर्ण कार्य पूरे भरोसे के साथ किया है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब आप दूसरों के प्रति विश्वास के भाव के साथ होते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 1.4

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः संबंधों में विश्वास का भाव महसूस करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : जब हम अपने संबंधों में किसी व्यक्ति के इरादों पर कभी शंका नहीं करते हैं तो उन पर भरोसा बना रहता है। यदि उनसे कोई गलती भी हो जाती है तो हमें बुरा नहीं लगता है, लेकिन जब आपस में भरोसा नहीं रहता है तो हम यह मानते हैं कि दूसरे ने जान–बूझकर गलती की है। ऐसा मानने पर हम परेशान हो जाते हैं और गुस्सा करते हैं।

इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि संबंधों में विश्वास होने पर ही हमें अच्छा महसूस होता और शक या शंका होने पर हमें ख़राब महसूस होता है। इससे इस ओर भी ध्यान जाता है कि हमारी ख़ुशी के लिए संबंधों में विश्वास अति आवश्यक है।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. क्या कभी आपके दोस्त की वजह से आपका कोई नुकसान हुआ है? उस समय आपने क्या किया था और क्यों?
2. किसी अन्य व्यक्ति की गलती से आपका नुकसान होने पर कैसा महसूस हुआ था? साझा करें।
3. उपर्युक्त दोनों ही स्थितियों में एक जैसा महसूस हुआ था या अलग–अलग प्रकार से? वे विद्यार्थी बताएँ जिनको दोनों तरह का अनुभव रहा है।
4. उपर्युक्त किस स्थिति में आपको गुस्सा आ रहा था या बहुत ख़राब लग रहा था? क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब आप दूसरों पर भरोसा नहीं करते हैं तो आपको कैसे महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 1.5

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: संबंधों में विश्वास के भाव को व्यक्त करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : हम जब भी किसी के intention पर doubt करते हैं तो गुस्सा या विरोध ही करते हैं और स्वयं परेशान होकर दूसरे को भी परेशान करते हैं। इसके विपरीत जब भी हम किसी के intention पर doubt नहीं करते हैं तो उसकी गलती को योग्यता (सही समझ) में कमी के रूप में देखते हैं और हम उसके लिए सहयोगी हो जाते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी एक–दूसरे की गलतियों को योग्यता में कमी के रूप में देखकर एक–दूसरे की योग्यता बढ़ाने में सहयोगी बनें। संबंधों में सहयोगी बने रहना ही विश्वास की अभिव्यक्ति है।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. जिस व्यक्ति पर आप भरोसा करते हैं उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है?
2. जिस व्यक्ति पर आप भरोसा नहीं करते हैं उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है?
3. आप किस–किस व्यक्ति के प्रति विश्वास का भाव महसूस करते हैं?
4. किसी व्यक्ति की गलतियों के प्रति सजग (aware) रहने के लिए आप क्या करते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी आप दूसरों के intention पर doubt करते हैं तो कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 1.6

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः संबंधों में विश्वास के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : विश्वास का भाव हमारे सभी संबंधों का आधार है। संबंधों में इस भाव (मूल्य) को 'आधार मूल्य' भी कहा जाता है। जब हम दूसरों के प्रति विश्वास के साथ होते हैं तो उनके साथ हमारा व्यवहार सौजन्यपूर्ण (सहयोगात्मक/collaborative) रहता है अर्थात हम हमेशा सहयोग की भावना के साथ होते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी विश्वास को अपने संबंधों में एक–दूसरे के प्रति शंका रहित स्थिति के रूप में देख पाएँ और गलतियाँ होने पर भी सहयोगी बने रहें।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. जिन व्यक्तियों पर आपको भरोसा होता है उनसे गलती होने पर आप क्या करते हैं?
2. जिन व्यक्तियों पर आपको भरोसा नहीं होता है उनसे गलती होने पर आप क्या करते हैं?
3. जब आप किसी व्यक्ति पर भरोसा नहीं करते हैं उस समय आपको कैसा महसूस होता है? किसी घटना को लेकर बताइए।
4. जब आप पर कोई भरोसा नहीं करता है तो आपको कैसा महसूस होता है? स्वेच्छा से कक्षा में साझा करें।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे व्यक्ति के प्रति विश्वास का भाव होने पर, उससे गलती होने पर उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

2. सम्मान (Respect)

उद्देश्यः खुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक–दूसरे के लिए सम्मान देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोटः

सम्मान को दो तरह से देखा जाता है–

A. आत्मसम्मान (Self-respect) :

यदि हम एक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकताओं को देखें तो रोटी, कपड़ा और मकान के बाद सम्मान और पहचान उसकी बहुत बड़ी आवश्यकताएँ हैं। अपमान के साथ शायद ही कोई व्यक्ति रोटी स्वीकार करता है। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति के लिए उसका 'सम्मान और पहचान' रोटी, कपड़ा और मकान से भी बड़ा मुद्दा होता है।

अभी सम्मान पाने के प्रयासों के बारे में देखा जाए तो हम पाते हैं कि अधिकतर लोग पद, पैसा, रंग–रूप, भाषा और ताकत के आधार पर सम्मान पाना चाहते हैं। इस बात को हम अपने में अच्छे से जाँचकर देख सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग–रूप हो, कितनी ही अच्छी कोई भाषा बोलता हो और कितनी भी ताकत हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं फिर चाहे दिखावे के रूप में हम उसे कितनी भी बड़ी माला पहनाते रहें।

सही मायने में आत्मसम्मान क्या है?

सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्त्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है– स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होना। ऐसी योग्यता **सही समझ** और **अभ्यास** से विकसित होती है।

यदि आत्मसम्मान शब्द का अर्थ देखें तो **आत्म+सम्+मान** अर्थात **स्वयं का सही मूल्यांकन** (right evaluation of self) करना ही आत्मसम्मान है। जब हम अपनी सोचने–समझने की असीम क्षमताओं को **'सिखाने'** और **'समझाने'** की योग्यताओं में विकसित करते हैं तो हम स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होने के रूप में उपयोगी हो जाते हैं। अपनी इस उपयोगिता को जानकर ही हम आत्मसम्मान का भाव (feeling of self-respect) महसूस करते हैं।

जैसे–जैसे हम अपनी उपयोगिता बढ़ाते जाते हैं वैसे–वैसे हम स्वयं में सम्मानपूर्वक जीने लगते हैं। इससे हम अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भरता से मुक्त होते जाते हैं।

हम व्यवहार में देखते हैं कि जो लोग स्वयं में सम्मानित महसूस नहीं करते हैं वे कोई दिखावा करके दूसरों से सम्मान पाने का असफल प्रयास करते हैं। अब इस बात पर विचार किया जा सकता है कि स्वयं के प्रति सम्मान का भाव अपनी उपयोगिता से महसूस होगा या यह भाव किसी दूसरे व्यक्ति से मिलेगा जो ख़ुद ही इसकी तलाश में है।

B. परस्परता में सम्मान (Respect for each other) :

यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते हैं कि सभी लोग हमेशा ख़ुश रहना चाहते हैं, सभी clarity के साथ जीना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने–समझने की असीम ताकत (unlimited potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इनसान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अतः जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके प्रति हम सम्मान का भाव महसूस करते हैं। इसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं।

किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही महसूस करते हैं।

यदि सम्मान शब्द का अर्थ देखें तो **सम्+मान** अर्थात **सही मूल्यांकन** (right evaluation) करना ही सम्मान है। अतः किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (accept) करना ही उसका सही मूल्यांकन या सम्मान है। सम्मान एक व्यक्ति की पहचान का आधार होता है।

जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार **सौहार्दपूर्ण** (मित्रवत/दोस्ताना/cordial) रहता है।

जब हम किसी व्यक्ति को अपने समान ही (सोचने–समझने की मूल क्षमता और ख़ुशी की चाहत के आधार पर) एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो वह व्यक्ति भी सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद, भाषा, पैसे आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता है तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है। साथ ही भेदभाव करने वाला व्यक्ति भी कभी अच्छा महसूस नहीं करता है, क्योंकि व्यक्ति–व्यक्ति में समानता प्रकृति के नियम के आधार पर है और प्राकृतिक नियम के विपरीत चलकर कोई भी ख़ुश नहीं रह सकता है। अतः दूसरों के प्रति सम्मान का भाव रखना किसी पर एहसान करना नहीं है, बल्कि स्वयं के ख़ुश रहने के लिए एक प्राकृतिक बाध्यता है।

अतः दूसरे इनसान में समानता देखे बिना हम अपने में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं कर सकते हैं। जब कोई भाव महसूस न हो रहा हो और फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर–तरीके (actions) अपनाते हैं तो उसे **'दिखावा'** कहते हैं। जैसे– न चाहते हुए भी किसी को माला पहनाना, पैर छूना आदि।

सम्मान का भाव महसूस सभी को एक जैसा ही होता है, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर–तरीके समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग–अलग हो सकते हैं। जैसे– सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीके से व्यक्त कर सकता है।

सम्मान के भाव (feeling of respect) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए पाँच सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र : 2.1

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः आत्मसम्मान (self-respect) का भाव महसूस करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : इस बात को हम समझ सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग–रूप हो और कितनी भी ताकत हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वे किन–किन कामों की वजह से अपनी पहचान बना रहे हैं और इससे कैसा महसूस करते हैं।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. आप अपनी पहचान बनाने के लिए क्या–क्या करते हैं?
2. आप अपनी पहचान के लिए कौन–कौनसे ऐसे काम करते हैं जो आप सिर्फ़ दूसरों से अलग दिखने के लिए करते हैं?
3. जब आप दूसरों से अलग दिखने के लिए कुछ करते हैं तो क्या आपको अच्छा महसूस होता हैं? यदि हाँ, तो कितनी देर के लिए?
4. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि घर या विद्यालय में आपने कोई काम ईमानदारी से किया, लेकिन किसी ने भी आपकी तारीफ़ नहीं की? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था और क्यों?
5. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि घर या विद्यालय में आपने कोई काम मन लगाकर ठीक से नहीं किया, लेकिन किसी ने फिर भी आपकी बहुत तारीफ़ की? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था और क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी आप किसी के लिए मददगार होते हैं, उस समय आपको कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 2.2

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: आत्मसम्मान (Self-respect) के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्त्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है– स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होना। ऐसा चाहते तो सभी हैं, लेकिन योग्यता के अभाव में न तो स्वयं हमेशा ख़ुश रह पाते हैं और न ही दूसरों के ख़ुश रहने में हमेशा सहयोगी हो पाते हैं। ऐसी योग्यता **सही समझ** और **अभ्यास** से विकसित होती है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी अपनी उपयोगिता को आत्मसम्मान के रूप में देख पाएँ ताकि वे अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भर न रहें।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. आप अपने किन–किन गुणों के कारण स्वयं को महत्त्वपूर्ण मानते हैं?
2. जब आप अपने किसी गुण के कारण ख़ुद को उपयोगी महसूस करते हैं तो क्या उस समय आपको दूसरों से अलग दिखने की ज़रूरत महसूस होती है? क्यों?
3. विद्यालय की किसी गतिविधि या कार्यक्रम में जब कभी आप कोई भी सहयोग नहीं कर पाते हैं तो आपको कैसा लगता है? क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपके साथ जब कोई किसी प्रकार का भेदभाव करता है तो आपको कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 2.3

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः दूसरों के लिए सम्मान का भाव महसूस करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते हैं कि सभी लोग हमेशा ख़ुश रहना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने–समझने की असीम ताकत (unlimited potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इनसान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अतः जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उनके प्रति हम सम्मान का भाव महसूस करते हैं।

किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही महसूस करते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी बिना किसी भेदभाव के दूसरे लोगों को अपने जैसे ही इनसान के रूप में स्वीकार करके अपने मन में उनके प्रति सम्मान का भाव (feeling of respect) महसूस करें।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. कोई ऐसी घटना साझा करें जब आपके साथ किसी तरह का भेदभाव किया गया हो? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था?
2. क्या आपके व्यवहार के कारण कभी कोई अपमानित हुआ है? ऐसा करने से आपको बाद में कैसा महसूस हुआ?
3. आप किस–किस व्यक्ति के प्रति हमेशा सम्मान का भाव महसूस करते हैं और क्यों? कुछ उदाहरण दीजिए।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप दूसरों का सम्मान किस आधार पर करते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 2.4

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: दूसरों के लिए सम्मान के भाव को व्यक्त करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : किसी दूसरे इनसान में समानता या श्रेष्ठता देखे बिना हमारे मन में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं होता है, लेकिन हम मन ही मन दूसरे को बुरा–भला कहते हुए माला पहनाकर सम्मान व्यक्त करने का दिखावा कर सकते हैं। जब मन में भाव महसूस न हो रहा हो और फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर–तरीके (actions) अपनाते हैं तो उसे **'दिखावा'** कहते हैं।

भाव सार्वभौमिक (universal) होता है। यह मन में महसूस सभी को एक जैसा ही होता है, लेकिन इसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर–तरीके समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग–अलग हो सकते हैं। जैसे– सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीके से व्यक्त कर सकता है।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. किसी व्यक्ति के प्रति आप सम्मान का भाव किस–किस तरीके से व्यक्त करते हैं?
2. कोई एक उदाहरण देकर बताइए कि जब दूसरे के प्रति सम्मान का भाव न होते हुए भी आपने सम्मान व्यक्त करने का दिखावा किया हो? जैसे– न चाहते हुए भी किसी के पैर छूना।
3. समाज में एक–दूसरे के प्रति भेदभाव दूर करने के लिए आप क्या कोशिश करते हैं?
4. आप सिर्फ़ बड़ों का ही सम्मान करते हैं या अपने बराबर वालों और छोटों का भी? आप अपने से छोटों का सम्मान कैसे करते हैं? उदाहरण देकर बताएँ। (जैसे– अपने से छोटों को विद्यालय में पानी पीने या मिड–डे–मील लेने का पहले मौका देना।)

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे लोगों से व्यवहार करते समय आप उन्हें अपने जैसे व्यक्ति के रूप में देख पाते हैं या नहीं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 2.5

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः दूसरों के लिए सम्मान के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : जब हम एक व्यक्ति की मूल क्षमता (सोचने–समझने की असीम ताकत) और मूल चाहत (ख़ुशी) को ध्यान में रखते हुए किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (accept) करते हैं तो वह व्यक्ति सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता है तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है।

जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार **सौहार्दपूर्ण** (मित्रवत/दोस्ताना/cordial) रहता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी सम्मान को समानता और श्रेष्ठता को स्वीकार करने के रूप में पहचान सकें और व्यक्त कर सकें।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. आप किन–किन बातों में दूसरे लोगों को अपने जैसा ही देख पाते हैं?
2. क्या आपने हाल ही में किसी व्यक्ति के लिए बहुत सम्मान महसूस किया है? आपने किस कारण से उस व्यक्ति के लिए सम्मान महसूस किया था?
3. आप किसी व्यक्ति का सम्मान किस आधार पर करते हैं? और क्यों? (जैसे– अधिक पैसा, बड़ा पद, अधिक ताकत, शक्ल–सूरत, अच्छा स्वभाव, अच्छा व्यवहार, समझदारी आदि।)

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे के प्रति सम्मान का भाव होने पर उसे व्यक्त करते समय कैसा महसूस होता है और भाव नहीं होने पर भी व्यक्त करने का दिखावा करते समय कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

3. कृतज्ञता (Gratitude)

उद्देश्यः अपने से बड़े, जैसे– माता–पिता, गुरु, परिवार व आप–पड़ोस में बड़े–बुजुर्ग आदि की अपनी ज़िंदगी में भागीदारी देख पाना, उनके लिए कृतज्ञता महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट :

ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) महसूस करते हैं। इससे अपने अंदर एक स्थिरता (ठहराव/stability) आती है, जिसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस (feel) करते हैं।

जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार **'सौम्य'** (विनम्र/humble) रहता है और हम स्वयं में नियंत्रित (disciplined) रहते हैं।

यदि हमारे समक्ष किसी का व्यवहार अशोभनीय है तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसकी उन्नति में या तो हमारा कोई योगदान नहीं रहा है या वह उस योगदान को पहचान नहीं पा रहा है।

जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाह सकता है, लेकिन ख़ुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होते हैं तो उसे व्यक्त करना चाहते ही हैं। भाव को व्यक्त करने वाले को ही 'व्यक्ति' कहते हैं।

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। इस ऋण को महसूस करना ही कृतज्ञता है।

कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा देख पाते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। ऐसा होने पर एक व्यक्ति समाज के विकास के लिए अपना योगदान देना स्वतः ही शुरू कर देता है। समाज में अपनी भागीदारी के साथ जीना ही हमारी ख़ुशी का सही रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

यदि प्रकृति की यह व्यवस्था समझ में आती है तो इसके नियमानुसार यहाँ योगदान देनेवाला ही ख़ुश रह सकता है जबकि अभी अधिकतर लोग यही मानकर दिन–रात कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि यहाँ अधिक से अधिक पाने से किसी दिन सुखी (happy) हो जाएँगे।

कृतज्ञता के भाव में विश्वास, सम्मान और स्नेह का भाव शामिल रहता है। कृतज्ञता को हम ग्रेटिट्यूड, आभार और एहसानमंदी के नाम से भी जानते हैं।

कृतज्ञता के भाव (feeling of gratitude) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए छह सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र : 3.1

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः दूसरों की भागीदारी (contribution) की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : एक व्यक्ति के विकास और ख़ुशहालीपूर्वक जीने में बहुत से लोगों का योगदान रहता है। इस ओर जब ध्यान नहीं जाता है तो उसे लगता है कि आज वह जहाँ भी है सिर्फ़ अपनी मेहनत की वजह से (self-made) है। वह सोचता है कि समाज ने उसके लिए किया ही क्या है जिससे कि वह समाज के लिए कुछ करे! ऐसा सोचने पर वह सिर्फ़ अपने तक सीमित रहता है और इस दुनिया को और बेहतर बनाने के लिए स्वयं की भागीदारी के लिए प्रेरित नहीं होता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रत्येक विद्यार्थी का ध्यान इस बात की ओर जाए कि हमारे ख़ुशहालीपूर्वक जीने में कितने लोग प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमारा सहयोग कर रहे हैं।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. अपनी कोई एक अच्छी आदत बताओ? इस आदत के विकास में किसका सहयोग रहा है?
2. खेल, संगीत, नृत्य, लेखन या किसी चीज़ को बनाने आदि में आप कौनसा काम बहुत अच्छी तरह से कर पाते हैं? इस काम को सीखने में किस–किसका योगदान रहा है?
3. आपकी पढ़ाई–लिखाई में घर या आस–पड़ोस के कौन–कौन लोग आपकी मदद करते हैं?
4. आप घर पर रोज़ाना ऐसी कौन–कौनसी चीज़ों को काम में लेते हो जो समाज में अन्य लोगों की मेहनत के कारण उपलब्ध हो पाती हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी कोई आपकी मदद करता है तो उस समय आपको कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 3.2

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः कृतज्ञता का भाव महसूस करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : ज़रूरत के समय जब भी कोई हमारी मदद करता है तो हमें अच्छा महसूस (feel) होता है। इतना ही नहीं, बाद में भी उसके बारे में सोचने पर हमें अच्छा महसूस होता है। ऐसा सभी के साथ होता है, क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से तय है। प्रकृति के नियमों के अनुसार चलने पर अपने मन में एक स्थिरता (stability) आती है। इससे हमें अच्छा महसूस होता है। ज़रूरत के समय मदद करने पर, मदद करने वाले व मदद लेने वाले दोनों को ही अच्छा लगता है और मदद नहीं करने पर दोनों को ही अच्छा नहीं लगता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि सभी विद्यार्थी अपने में यह देख पाएँ कि किसी के द्वारा की गई मदद को स्वीकार (accept) करने पर हमें कैसा महसूस होता है।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. किस–किसने पिछले सप्ताह कभी किसी की मदद मिलने पर अच्छा महसूस किया? आपकी किसने क्या मदद की थी? साझा करें।
2. आपके विद्यालय का निर्माण किन–किन लोगों की मदद से हुआ है? उनको याद करने पर आपको कैसा महसूस होता है?
3. क्या हाल ही में आपके साथ ऐसा हुआ है कि आपको किसी मदद की बहुत ज़रूरत थी, लेकिन किसी ने भी आपकी मदद नहीं की? ऐसी स्थिति में आपको कैसा महसूस हुआ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप दूसरों के प्रति अपने कृतज्ञता के भाव को किस–किस तरीके से व्यक्त करते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 3.3

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाह सकता है, लेकिन ख़ुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होते हैं तो उसे व्यक्त करना चाहते ही हैं। व्यक्त होने पर हमें संतुष्टि मिलती है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को उनकी रुचि और कौशल के आधार पर विभिन्न माध्यमों से दूसरों के प्रति अपने कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. आपकी मदद करने वाले व्यक्तियों के प्रति आप अपना आभार किस–किस तरह से व्यक्त करते हैं?
2. कृतज्ञता व्यक्त करते हुए अपने परिवार के किसी सदस्य, अपने टीचर या मित्र के लिए एक पत्र लिखें और उन तक यह पत्र पहुँचाएँ या पढ़कर सुनाएँ।
3. अपनी कक्षा के किसी मित्र के प्रति अपना आभार व्यक्त करें? आभार व्यक्त करते हुए यह बताएँ कि आपके मित्र से आपको क्या–क्या सहयोग मिलता है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जो लोगों हमारी उन्नति के लिए मदद करते हैं उनकी उपस्थिति (presence) में हमारा व्यवहार (behaviour) कैसा रहता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 3.4

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः कृतज्ञता के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम अच्छा महसूस करने लगते हैं। जो लोग हमारे सही जीने में मदद करते हैं उनके साथ हमारा व्यवहार विनम्र (humble) रहता है। हम स्वयं में नियंत्रित (disciplined) रहते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव का अर्थ स्पष्ट हो जाए जिससे कि वे उसे पहचान सकें और व्यवहार में अभिव्यक्त (express) कर सकें।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. आप जीवन में क्या करना चाहते हैं? उसकी तैयारी के लिए किसने आपकी मदद की है या कर रहे हैं?
2. जीवन में आप जो कुछ करना चाहते हैं उसके लिए आपकी मदद करने वालों के लिए आप कैसा महसूस करते हैं?
3. जो लोग आपकी मदद करते हैं उनके सामने आपका व्यवहार कैसा रहता है?
4. आपने जिसकी कोई मदद की है उस व्यक्ति का आपके साथ कैसा व्यवहार रहता है?
5. क्या आपका किसी ने कोई ऐसा सहयोग किया है जिसके कारण आप उनके प्रति हमेशा आभार महसूस करते हैं? कोई एक उदाहरण देकर बताइए।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप दूसरों के खुश रहने में कब–कब मदद करते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 3.5

समय : कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: कृतज्ञता के भाव के साथ भागीदारी (contribution) करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़ें, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे।

इस सत्र में विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ अपने योगदान के लिए प्रेरित किया गया है।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. आप अपने घर पर किन–किन कामों में सहयोग करते हैं? आपके सहयोग से किसका काम आसान हो जाता है?
2. क्या आपने किसी का कोई ऐसा सहयोग किया है जिसके कारण कोई आपके लिए हमेशा आभार व्यक्त करता है? आपने क्या सहयोग किया है?
3. सीखने–समझने में किसी की मदद करने पर आपको कैसा महसूस होता है? और क्यों?
4. ज़रूरत के समय किसी की मदद न कर पाने पर आपको कैसा महसूस होता है। क्यों? किसी घटना को लेकर बताओ।
5. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी ने आपकी कोई मदद की हो और एक दिन इस मदद का एहसान जता दिया हो? यदि हाँ, तो उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था और क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : आप अगले अभिव्यक्ति दिवस तक अपनी कक्षा, घर या आस–पड़ोस में किसी को कोई चीज/बात को सीखने/समझने में मदद करें और अगले अभिव्यक्ति दिवस पर अपने अनुभवों को साझा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 3.6

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: कृतज्ञता के भाव के साथ सक्रिय भागीदारी (active participation) करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा के लिए स्वीकारते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है।

इस सत्र में विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ अपने योगदान के लिए प्रेरित किया गया है।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

(प्रत्येक विद्यार्थी से तीनों प्रश्न पूछे जाएँ।)

1. आपने पिछले सप्ताह भर सीखने–समझने में किसकी मदद की और क्या मदद की?
2. आपकी मदद से वह कितना सीख पाया/पाई?
3. यह मदद करके आपको कैसा लग रहा है? क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि समाज के द्वारा किए गए कार्यों के लिए आप कब–कब सराहना कर पाते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

4. स्नेह (Affection)

उद्देश्य: भाई–बहन, मित्र और सहपाठियों के साथ आपसी सहयोग और ख़ुशीपूर्वक साथ–साथ जीना देख पाना, एक–दूसरे के लिए स्नेह महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोटः

हमारे जीवन का अधिकतर सुख–दुःख अपने और अपनों के साथ जुड़ा हुआ है। ज़िंदगी में यह अपनों की संख्या भी बदलती रहती है। साथ ही अपना–पराया की मानसिकता भी हमारे सुख–दुःख का एक बड़ा कारण है। संबंधों में दूरियाँ अपनेपन के एहसास का अभाव पैदा करती हैं जो बड़ा पीड़ादायक होता है। अतः एक ख़ुशहाल जीवन के लिए अपनों के प्रति अपनापन का एहसास बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़त्म हो जाए, क्योंकि आज समाज में सबसे ज़्यादा भय इनसान के द्वारा बनाई गई अपने–पराए की दीवारों के कारण ही है।

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक–दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो इससे अपने अंदर अपनेपन और सुरक्षा की भावना आती है, जिसे हम ख़ुशी के रूप में महसूस करते हैं।

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे– भाई, बहन, मित्र आदि तो अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है।

जिन लोगों के प्रति हमारे अंदर स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी **ख़ुशी के लिए**, **ख़ुशी से** और **ख़ुशी में** मिलने का मन करता है।

किसी व्यक्ति की मूल चाहत (ख़ुशी) के प्रति आश्वस्त (assure) होने पर उसके प्रति विश्वास का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। विश्वास और सम्मान के आधार पर उसके साथ किसी संबंध की स्वीकृति होने पर स्नेह का भाव विकसित होता है। अतः संबंधों में विश्वास (trust) और सम्मान (respect) होने पर ही स्नेह (affection) हो पाता है।

प्रकृति में सब कुछ एक–दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए ख़ुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है, बल्कि मिल–जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अतः जो हमसे आगे हैं उनसे सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उनका सहयोग करके हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात स्नेहपूर्वक ख़ुशहाल जीवन जी सकते हैं।

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति **निष्ठावान** (committed) बने रहते हैं अर्थात हर हाल में हम उसके साथ ठहरे रहते हैं।

स्नेह के भाव (feeling of affection) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए तीन सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र : 4.1

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः भाई–बहन और दोस्तों के प्रति स्नेह का भाव महसूस करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : एक खुशहाल जीवन के लिए अपने संबंधों में अपनेपन का एहसास ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी खुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़त्म हो जाए। सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक–दूसरे से जुड़े हुए ही हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो हम ख़ुशी महसूस करते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी यह ध्यान दे पाएँ कि वे अपने भाई–बहन और दोस्तों में किस–किसके प्रति अपनापन महसूस करते हैं।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. आपको अपने भाई–बहन और दोस्तों में से किस–किसके साथ बहुत अधिक अपनापन महसूस होता है और क्यों?
2. जब आप कभी बहुत ख़ुश होते हैं तो किस–किसके साथ अपनी ख़ुशी साझा करते हैं?
3. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि आपके किसी दोस्त ने आपकी मदद तो की, लेकिन ख़ुश होकर नहीं की? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था और क्यों?
4. आपके दोस्त के मदद माँगने पर और किसी दूसरे व्यक्ति के मदद माँगने पर, दोनों ही स्थितियों में आप एक जैसा महसूस करते हैं या अलग? क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप कब–कब अपने भाई–बहन और दोस्तों के साथ बहुत अपनापन महसूस करते हैं।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 4.2

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः भाई–बहन और दोस्तों के प्रति स्नेह के भाव को व्यक्त करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : प्रकृति में सब कुछ एक–दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए ख़ुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है, बल्कि मिल–जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अतः जो हमसे आगे हैं उनसे सीखने–समझने में सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उनका सीखने–समझने में सहयोग करके हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात स्नेहपूर्वक ख़ुशहाल जीवन जी सकते हैं।

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति **निष्ठावान** (committed) बने रहते हैं अर्थात हर हाल में हम उसके साथ ठहरे रहते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी अपने संबंधों में स्नेहपूर्वक व्यवहार करते हुए एक ख़ुशहाल जीवन जी सकें और अपने जीवन में अपनेपन का विस्तार करते हुए अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाते रहें।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. अपने किसी मित्र को ध्यान में रखते हुए बताइए कि मित्र बनने से पहले और मित्र बनने के बाद उसके बारे में आपकी सोच में क्या बदलाव आया?
2. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपके खेलने की चीज़ किसी बच्चे के माँगने पर आपने नहीं दी, लेकिन अपने मित्र को बिना माँगे ही दे दी हो? आपने ऐसा किस कारण से किया?
3. जिस व्यक्ति के प्रति आप अपनेपन का भाव रखते हैं उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है? एक उदाहरण देकर बताइए।
4. जिस व्यक्ति के प्रति आप अपनेपन का भाव नहीं रखते हैं उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है? एक उदाहरण देकर बताइए।
5. आपसे कोई गलती होने पर आप दूसरों से कैसे व्यवहार की अपेक्षा रखते हैं– आपको स्नेहपूर्वक समझाया जाए या आपको डाँटकर अपमानित किया जाए? क्यों?
6. अपने से छोटों से गलती होने पर आप उनके साथ कैसा व्यवहार करते हैं– स्नेहपूर्वक समझते हैं या डाँटकर अपमानित करते हैं? क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपको किस–किसके प्रति अपनापन महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 4.3

समय : कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः स्नेह के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट : जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे– भाई, बहन, मित्र आदि तो हमारे मन में उसके प्रति अपनेपन का एहसास होने लगता है। अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है। जिन लोगों के प्रति हमारे मन में स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी **ख़ुशी के लिए**, **ख़ुशी से** और **ख़ुशी में** मिलने का मन करता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को स्नेह के भाव का अर्थ स्पष्ट हो जाए ताकि वे अपने संबंधों में अपनेपन के एहसास के साथ ख़ुशहाल जीवन जी सकें।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ–

1. जब कभी आप बहुत ख़ुश या बहुत परेशान होते हैं तो किसके साथ अपनी ख़ुशी या परेशानी साझा (share) करते हैं? उसी के साथ क्यों साझा करते हैं?
2. क्या आपने हाल ही में अपने किसी दोस्त की कोई मदद की है? आपने अपने दोस्त की क्या मदद की है और क्यों?
3. आपके मित्र की गलती से आपका कोई नुकसान होने पर और किसी अन्य व्यक्ति से आपका नुकसान होने पर, आप दोनों ही स्थितियों में एक जैसा महसूस करते हैं या अलग? क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य : अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरों के प्रति स्नेहपूर्वक व्यवहार करने पर आपको कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।